

125464

Hamdard

ایک لفظ حصطت نونان کی تاریخ میں منت راموش نہیں کیا جاسکتا!





بیرونی به جارات سے مرادوہ بنتہادات بیں جمبہ دوا خاندا وراس کے مختلف ادارول کے علاوہ ہول بج بہردوصت کاسائز اور صفحات بڑھا دیئے گئے ہیں۔ اور صفحات بڑھا دیئے گئے ہیں۔ اور "بیرونی بنتہادات کے لیے ہمدرد دوا خاند جاری ہوئی بخارات کے لیے ہمدرد وصحت میں گجائز جا سکتی ہے لیکن ہمدر دھیمت میں وہی بنتہادات ہو جا سکتی ہے لیکن ہمدر دھیمت میں ہمیر باسکیں گے جن کے شخبادات ہمدر دھیمت میں ہمیر جا مئی گئے اور علی فلمول کے بخت ہمادات ہمدر دھیمت میں ہمیر جا سکیں گئے۔ اور ت بہر حال بیٹی فلمول کے بخت ہمادات ہمدر دھیمت میں ہمیر جا سکیں گئے۔ اور ت بہر حال بیٹی فیمول کے بخت ہمادات ہمدر دھیمت میں ہمیر اور مند حفاج سے کم کا بخت ہمادات ہمیں لیاجائے گا۔ اور مند حفیج سے کم کا بہت ہماری اور مند حفاج سے کم کا بہت ہماری اور میں ہماری کھوں کے کہت ہماری کا دورا کا کردم کے گئر دیجی را ور مند حفاج سے کم کا بہت ہماری کی ہماری کے کہت ہماری کا بھوں کے کہت ہماری کی کا بھوں کے کہت ہماری کی کا بھوں کے کہت ہماری کی کھوں کے کہت ہماری کی کھوں کے کہت ہماری کی کھوں کے کہت ہماری کے کہت ہماری کھوں کے کہت ہماری کی کھوں کے کہت ہماری کی کھوں کے کہت ہماری کے کھوں کے کہت ہماری کے کہت ہماری کے کہت ہماری کی کھوں کے کہت ہماری کے ک

مرورا يورا كالمركب فرمانيج ايكسال (باره فعات) كاكنزكيث كرنے كى متورت يائخ نى صدكمين وضع كياجاسكے گا -

نوث: المردر الزنگ ایمنسیول کی معرفت می نهتارا کیے جاسک ازراء کرم اس بنتے پرخط و کتابت کیجیے:-

بزنس نيجر ممدر وصحت بمدر درود (وامراغ رود



از داکسٹ سعید حسمد برلوی

دوائٹ اپنی نوعیت کا داحدا ضائہ ہو جواُر دورابان
میں کھاگیا ہو جیرت آگیر، دل جب روخے گھر نے کرنے والے
واقعات سے بُر کیوکر" تاج محل جہاز طوفانی موجوں سے محراک
باش باش ہوا محس طرح زمیری ا درس نیروزہ شکی پر پنجے ادا تھو
باش باش ہوا محس طرح زمیری ا درس نیروزہ شکی پر پنجے ادا تھو
بیکراز بان استرافونا نب کے دام میں چھنے ۔ایک ایسی دلجسپ
بیکراز بان استرافونا نب کے دام میں چھنے ۔ایک ایسی دلجسپ
داستان کو کہ بار بار پر سطنے کو دل چاہے۔ اِس کے علاوہ و اکثر
ماجب کے تھے بونے اصلاحی اضافے جواُدب اردوکی جان
میں۔ادارہ ہمررد نے اس کی طباعت کا انتظام کیا ہی ۔ آپ کی
میں اور میں ایس کتاب کا ہونا ضروری ہو۔
میں ایسی کی ایسی کی طباعت کو اور کیے ہے۔ المر

بین کی جاستے۔ قبمت مجلّد دورُب کا کارائے محسنول نوآنے فوٹ:۔ دی۔ پی کینے کی صورت میں سوائین کنے زیادہ خری ہوںگ احرج رہی الرقر سی مبلک کورائیں

جب كتاب جيب كرتيار موجائ لوآب كى خدمت بي

الداري مطرُّ مات ميررد - مددرود (دام باغ رود) كواجي



لېمځاجي عبدالحبيث، دېړې مئەير: خكىم حافظ محت تىغىد، داوي

> فهرسهت مضامين أكسكت ١٩٣٨ ١٩٦

حكيمحا فظمحستر دعيدد لموى مرته حكم المالحين صاحب ايم ك نيلا دها گا حكيم فيطالوز ان کیاتبال مین منا ایم درکن اداره) من بمارى غذانين جناب امشرن صبوح د لموی نائٹرو جن کی فراسمی میں عالم گیر کی ناز اُنز ڈی۔ پر ایکس بی ایس صنفى قرتت الین ۔ آر اُگ سی مكيم دايى عبدالواحة عبالمجاتش غيس دنجوز سرد دوافيا دال م لال مرمين حياتياني جنگ حكيم مانظ محدسعيد دعلوي انتقاد اوازه ۱۲ كيم فافظ محسد سعيد د بلوي سوال دحواب ازاقبال حين صاحب ايم ك آپ بنتی 14

> بهدر درود - كراچ منبك ردفتراتظام ٨- بمدرد منزل - بمدر وكراس - ميكلودرود لابور

٣: مهدردمن زل - لال كنوال دلي يا- ١٩ دلال استرسيلي- فورث، بمبني

تولیت بازار - مکة المکرمه رسودی عرب،

قيمت سكالانه رهندوكإكشتان مين (مُعَالِلت غيرِسي) رخطباس

تيت، في برحب ٨ر

سات دید آگالی چارائيك

ٔ فاسِ خیالات کاانرہماری محتول بر صل میں فارتی مناعة اس سے کم ہوتی ہو

خان کا نئات نے اس کارگاہ عالم میں جوچزی بنائ ہو، وہ کوئ مقصد کھتی ہو۔ استخطیم النّیان کارخانے کا ہم عمولی سے عمولی پ ابناایک فرض رڈیوٹی) رکھتا ہو۔ اوروہ اسے اُسی طراق برانجام دینے کے لیے مجوزہ جو قدرت نے اس کے لیے مقررکیا ہو۔انسان مجی ہو کارخانے کا ایک پُرزہ ہوا درائس کے سپُرد بھی احدُ تعالیٰ نئے کچھ نہا بیت اہم فرائض کیے ہیں جو اسے خدا کی مرضی کے مطابق بنجام ہے ہیں۔ مگر خدانے انسان کو اس مُعاملے میں دو سری مخلوقات کی طرح بالکل مجبور نہیں کیا، ملکہ ارا وہ وعل کی قوتمیں دے کرٹری حد تک آزاد چھوڑ دیا ہوکہ جات تو وہ اپنے خالق کی مرضی کے مطابق سیدھا چلے اور جاہے اس کی مرضی کے خلاف شیر ھا چلے ۔ اس سے مطا ہواکہ ارادہ وعمل کی ہیں آزاد ہی جہاں انسان کو دو سری مخلوقات کے مقاملے میں افضل واسٹر منسان تی ہو، وہاں اس کے لیے ایک مہت بڑی ابتدا بھی بن جاتی ہو بینی جہاں آزاد دکی علی تو تب انسان کو روحانی اور جہانی ہردواعتبار سے اورج کمال تک بہنجا تی ہ

صلاحیت بھی کم ہوجاتی ہو۔

جو کچه اور انهاکیا بوراسے محن وعظ دنصیحت برمحمول نه کیجیه ، ملکه بدا یک الین طبّی حقیقت برحس کی نیشت پرجه پدرین تحقیقا موجد میں۔ اس سے نابت ہواکہ آپ کو پاکیزہ خیالات اورصاف سفراما حول محض اس لیے درکار منہیں ہوکہ لیے انتجے ماحل می آپ کی اخلاقی حالت درست ہوگی، نمکر لیسے ماحول اورخیالات کی اس کی میں صرورت ہوکہ آپ کی شخی زندگی بھی انفی سوسنو۔ ت ادر مبنی ہو گویا اگر ہم اپنی صحتیں درست رکھنا چاہتے ہیں،اوراس و نیامیں ہمیار یوں سے خود مجی بخیا چاہتے ہیں ادراہی آئے دہ نسلول کو بھی بچانا چاہتے میں کو اس کے حال کرنے کا مہترین طریقہ یہ ہو کہ ہم ابھی سے پینے خیالات واعمال میں پاکیز گی اختیا رکزیں جاکہ اس کا ا تربها آیے جبروں پر پڑے اور وہ کھوٹ اور خرابی جو مہاری غلط روش کی برولت مبارے اندرون میں پیدا ہوگئی ہے رفنت رفتہ

یصیح ہوکہ مزمن بیاریاں اس فلسفة علاج رعل بیرا ہونے سے یک بارگی ہی نہیں جائیں گی ،اس لیے کہ قافونِ توارث كے تحت ہم متعدد بهار دوں كے اثرات إين سائف كرب وابدت بين اور سح حرات برعلاج كرنے كے إو وجود بھى وہ ہمارى جاك نهيں چيوزيں مرگريه بھی اپنی جِگه حقیقت ہو کہ امراضِ مزمنه نہوں یا حادہ ، نطام حبها تی نبر صحت قائم رکھنے کی صلاحیت کوزیادہ سم زياده برمصافے کے ليے اس پاكيزه ترين فلسفة علاج (جوائل مي فلسفة حيات بھي ہر) پرايمان لائے الله السيوني كوئ چارد بمي نہیں ہو۔غلط طریق فکرا درغلط طریق زندگی خت بیار کر بے جس طرح ہیم نے اپنی اولاد کے جسول میں بیار بیل کے اثرات منتقل منتقب ہو۔غلط طریق فکرا درغلط طریق زندگی خت بیار کر بے جس طرح ہیم نے اپنی اولاد کے جسول میں بیار بیل کے اثرات منتقل کیے ہیں باکل اُسی اصول کے بحت ہم اپنی صبح طرز روش ہے ان کے جسمون میں صحت وتن درت کے اثرات بین تنقل کرسکتے ہیں جں کے نمیجے میں ایک وقت ایساآنے گاکہ انسان کے جہم میں قدرتی مناعۃ بیدا ہوجائے اوروہ بیاری کے اثرات سے بڑی عدّ ک یاک بوجائے گا۔

بي كر ورش أس كي الله كي كودين في جائي

پچیلے دنوں کراچی کے ایک بڑے مہپتال میں ایک دِل جِب منظر دیکھنے میں آیا۔ ہمائے ایک کرم فر بجوُر ہوئے کہ اِبنی المبیرکواس مہنپال كے ميٹرنتي جوم پي داخل كريں مانے ماص بخروخو بي طومو گئے ليكن يه ديجياگيا كەبخپرمال سے عليي كردياگيا تحقيق برعلوم واكه حول كه يهبت مرا مہرال ہوا در اور پیا اور امریکا کے مہدتالوں کے اصول پر میہاں سائے کام انجام پاتے ہیں اس لیے دلایتی ہِسپتالوں کی طرح میہاں صروری جھا گيا بوكد بچوں كوان كى اور تصليحة ركھا جاتے جال جو ديھا گياكسارى ائي ايك كمرے ميں لينے بلينے بنگول برآ رام فراري ميں اورسامے ہے ایک علیدہ کمرے میں خواخدا منگوروں میں پڑھے جیاؤں میاؤں کر دہے ہیں۔ ایک وقت مقرّد ہو، بخبہ ماں کے پاس لایا جا ^{تا ہوا} وربھر کسے علیحڈ كراياجا تاہر برىمىم صاحب سے اِس سلسلے ميں فراگفتگو بمى موئى ،ليكن دہ اس اِندا رسے بيتي آئيں گويا مال كے ساتھ بچے كاركھنا پرنے درجے كى حاقت ہوا در دقیا نوسیت بیکن یہ خبر برمی دل جب کے ساتھ پڑھی جائے گی کہ داشنگٹن کے میٹرنٹی مہیتالوں بی اب بنج کومال ہی کے پاس اکھا جاتا ہو۔" بیچے کی پردرش اس کی ماں ہی کی گود میں ہوئی چاہیے " یہ ہو ہ فیصلہ جو دا بی گری اور نفسیات کے امرین نے انٹر نیٹنل کا نگریس کے پانچیں احلاس منعقدہ ۵ جولائ سند ۱۲ عیں کیا ہو. میا احلاس ہول والڈورف اسٹوریا، نیویارک میں مواجس میں سائھ قوموں کے دو ہزا ز

نمائندول نے حقہ لیا۔

ماہرین نے اس بات پرمہت زور دیا کہ ''تجِیل کی پرورش نوان کی ماؤل ہی گودیں ہونی چاہیے "اس لیے کہ بیتے کی میرت وکردار کی تعمیر رائٹ سے کروقت سرخ وجوہ ماقر سے زند سطان میں کرکی زیر وال اور واض مجاموں میں کی ایک البنے کا وادہ الکار خام ہے

ہا گل پیائٹ ہی کے دقت سے مٹر درع ہوجاتی ہو۔ اوُں سے علیدہ دکھ کر نرسر نویں اور پرورش گا ہوں میں تحقیق کے اسٹنے کا طریقہ اِکل فلط ہو۔ ان اہر ن نن کے زد کیے تقویل کی پردرش کا دہی ٹرا ناطریقہ تھے ہو۔ ان کا کہنا یہ ہو کہ جدید ترین تحقیقات بھی ہی کی تا میڈمی ہیں۔ پیدائش کے بعد بہتے کو ال سے علیورہ کرنا گویا سے کم زور سبرت اٹھانا ہو۔ اہر ن نے اس بات کا بھی انکشان نہ کیا ہوکہ ہما سے مک کے فوجی سیا ہوں میں جوالی تو توان کی بڑی کمی بائی جاتی ہو۔ اور اکٹر سیاس تو تھی اختلالِ اعصاب ہی کی بنا پر فوجی ضدمات سے سبکد دش کر دسیے جاتے ہیں۔

ان کی دلنے میں پدائش کے بعد پہنے دو بینے نہا ہے امیت دکھتے ہیں۔ اور بیاں ہوتا یہ کر جہاں بخیر پدا ہوا اور اسے مال سے علیحہ ا کردیا گیا۔ عالان کر مہیر کی نرم دگرم فضا سے اسرآنے کے بعد بھی کچھ عرصے کے ایسی ہی نرم دگرم فضا میں دکھنا چاہیے۔ اولیسی فضا بیچے کو مال مح قرب اور گودی میں ل سحتی ہو۔

اب واست نگش میرش سیتالوں میں بیتے کو مال ہی کے باس دکھا جاتا ہو، وال بڑی بڑی پرورش گا ہول میں نرسول۔ کے چاہی می بچرل کو منہیں و یاجات جیب کہ عام طور پر آج کی دوج ہو، بلکہ بیخ کو بھی مال ہی کے کمرے میں دکھا جاتا ہوا ورمال ہی گئے دورہ میں باتی ہو ۔ بیخ کو دورہ بالے سے کا بھی ٹرانا ہی طویقہ اضیار کیا جائے لگا ہو، بین جب وہ دورہ ما انگے اُسے دورہ دیا جائے ۔ گھنٹوں کی بابندی صروری مہیں جم جاتی ملکراس امرکا لی اطریکا جاتا ہا ہو کہ بینے سے بیتی دری میں ہو۔ بساا و قات ایسا ہوتا ہو کہ بچر ایک دومنٹ ہی دورہ ہو باہرین فن نے بیچ کو مقرقہ سے بہلے ہی جوک سے بلیلا اٹھتا ہوا در کمبی خوب بیٹ بھر کر پی لیتا ہو تو دقت مقرارہ کے کئی تھنٹے بعد دورہ دھ ابھی ہو۔ ماہرین فن نے بیچ کو مال کا دورہ طاب نے سے سابے اب وقت کے جائے بیٹوک ہی کو معیار مقرر کیا ہو۔

اس کے علاوہ ان ماہرین کا یہ بمی خیال ہو کہ سیخے کی پیدائش کامرحان سپتال کے بجائے مکان ہی پرطوبونا چاہیے۔ نغیباتی طور پر اس کا اڑ عورت پر مہایت اتجھارت ہی، بشر طے کہ سپتال کی سی سولتیں گھر پر پیاکر دی جائیں۔ اس معا لمری بھی جد بد ترین تحقیقات پر انے ہی طریقے کی موتیز کلیں +

 حكيم فسطالوز

قرقع مدد دیناا دراخلاف کواسلاف کی دینیت سے لمبند کر دینا اتفاقی وزکر اکثر یا یکلید جرطح پانی این قدرتی سطح سے لبند نبیں بوسکتا ای طرح قدم کی

موجوده نُسل گوستهٔ نسل سے معمولانها وه خوشخال اورخوش نصیب نبین ہوسخی ۔ (۱) اس سے میغیج مرتب ہوتا ہو کہ تحقِ کوالین تعلیم و تربہت و میاساسہے،

جوان کی خاندانی زندگی کے حسب مال ہو بھٹلا افلاس و ننگ دسی میر اسر کرنے دیائے گھرانوں کے بچل کی تعلیم و ترمیت ایسی ہونی چاہیے کہ دہ خوبتا زندگی گزار نے کے قابل دیں انفیس امیرانه زندگی کے لیے تیا دکر نا دم خلط میں تاہم ایس نا مذہر تعلیم کرنیت دار میں کے نامیس مثر ایم

میں بری معلق ہوتا ہم اس زیانے بین کا میں میں میں کے نوتر والے میں کے نظراس ہولئ بنیں۔ نینچرینہ وکہ عزمیوں کے بینچے عیاش بن جاتے ہیں اور *عرکور موڈوریں* کھانے کے سواکسی ان کو دیانتداری کی روٹی کھانی اور وماغی اِحسابیب

نبیں ہوتی عام ملاس جفائش او محنتی طلبار تیا رنبیں کرتے بلکہ اخدی آیا کرتے ہیں جنیں محنت دشقت کی عادت نبیں ہوتی اور ہزاس درجہ کا ہتھال اوصبر میدا ہوتا ہو کہ سورا آلفاق یا اکا می سے آگر سابقہ پڑے تو ہمت سے مُقالمہ کرسکس نے بیول کے تئے ل کے لئے مہتر بڑ انجلیہ درست کا ارمی کے مدر

مُقالمِ رَسَکُسِ عَرْبِول کے بَخِی کے لیے بہترین تعلیم وست کا ری کے بڑر میں جونی چاہیے۔ان کا بہلا کمت گھر ہے۔انفیں تیج برس کی عمرسے گھر کے کا مول کی عادت ڈالنی لا زمی ہے۔اور منت وشقت سے آشنا کرنے کے بعد

دست کاری کے مرسول میں مجاجات اس طرنبطیرسے بیضروری نہیں کرافلاتی تعلیہ نظرانداز ہوجائے گی۔اخلاقی اور رُوحانی تعلیم کھی ہوئی کتالو کے لفظول میں تھی ہوئی نہیں ہو، نہ کتا ہی تعلیم سے اسکتی ہوئی اور رُدجا

قوانسان کے رگ فولی اس کے عضاد حوارح کے اندیخفی ہو۔ جانسے کان پریشیدہ صنعتوں کومٹن سے اسر کالیں ادر بجرِ پ کو خود نونہ بن کر دیکھائیں۔ ا

دل کی دنهائ دل ہی سے ہوستی ہو۔اگرا آلین صاحب دل ہو توکسیائی مگرشتہ تچے ہو مضرور سبدھے رہتے پراجائے گا۔

عرد اور بیج الوزن مرکبات بهرٔ ددواخانه دبل سوطلب فرماً

جان بنری پشانوری جے آج ہم کیم شطانورکے نام سے ستان کا کہتے والا تفا۔ زوج یا سوئٹر دلمینڈ اس کے خاہدات کی جانے والا تفا۔ زوج یا سوئٹر دلمینڈ اس کے خاہدات کی جنر بحوی نہیں تھی۔ اس کے خاہدات گلست کا انتقادی اس کے تابا ہوئی دلمین کا انتقادی میں تقدیم اس نے نقل محان کو نے میں تعدیم بیان کے بعد بھی جھیان چوڑا۔ فسطانور کا باپ نے زمانے کا مشہور جراح اولیب مقاراس نے اپنی زندگی میں فن کے میدیں کمال دکھائے سے تاہم بیانی اور تنگ دسی برا رکھی دہی آخر تنیس برس کی عمری تین بچاد ایک بیرہ جوڑکر دنیا سے زخصت ہوا۔

فنطالوزنے افلاس میں پرورش پائی اور خوداپنی طاقت سے لیے
پاڈں پر گھڑے ہوکر زندگی کے منازل طو کیے۔ زیادہ تراسی وج سے اس
کے اند غیر میں کی ہمردی، دل بوزی، رہم اور خدمتِ حلق کی سختیں
پردا ہوئیں۔ یرسے بہلا تخص تھاجس نے مخربی د فیاکو بدیا دکر کے بچل کی
مجا براز فرق ول کے خلاف اس نے بچل کیصلہ رجم، پاک خلقت اور
عزیالو جُود تا بت کرد کھا یا نصف السقیدہ بلکہ بالعل ہی جا بہا باستی خس کو
مخربی دُنیا میں بچپل کی تعلیم در بہت کے متعلق خاص شہرت حال ہو۔
اس کے مفوطات اور مکتو بات براج کی تصریب ہوتے دہتے ہی تبلیلہ
تربیت کے جامئول اس نے بنائے سے اس میں سے جند ہم ذیل بی

ا) قوم كى ايك نىل خوادكتنى بى جدوجهدكرك كين حيات كركسى شيد مي وه البخاسلاف كى مزالط زندگست لمندنيس جرستى نه الى حيثيت ساورة جهانى قوت يا ذبئى فضائل مى ، جوحال اسلاف كا جو گاتقر با وبى افلاف كا سه گار ترتى كى دا جول مى جوشكلات اور مزاستين ال كويش آئ بين اكمو بى بيش آئيس كى يغير مولى وسائل ترقى كا كيد بر كيد ساسنة اكركونى فالة

بمرردس محرال













الگرا انجاب اوشی اور بالول کی سفیدی کے مختلف سباب پی کین حقیت یہ بوکہ بالول کی جڑوں کے فعد کی قرابی طب ہی ایک ہم سبت، اور اس فرابی ولیے قبم کا تمال ہی دور کرستا ہی ہمار دہمراک ا میں جڑی پوٹیوں اور نازک بحولوں کا ایک لطیف وجیل مُرکب ہوجو مہل بیادی کو دور کرتا ہو بہر کرنی بالول کی نمی تم ول ترک ہو جاتے ہیں اور بے عل کھی کرتا ہو بھیے بیر بوتا ہو کہ بال مضبوط ختی کو دور کرنے میں اور داخ کو قوت ہی لیان کو نئے ال انجابی ہیں مرکی ختی کو دور کرنے میں اور داخ کو قوت ہی نے نے میں ہم زیر آئی ہی فیلے آپ نکی کو دور کرنے میں اور داخ کو قوت ہی نے نے میں ہم زیر آئی ہی فیلے آپ ہم آئی میں موسیت دکھتا ہو بالوں کو ٹرصا تا ہو بجیل کو مٹر ور کے ہم آئی میں میں میں کے اور این استعمال کرائیے۔ اس سے این کے بال مضبوط ہدا ہوں کے اور این استعمال کرائیے۔ اس سے این کے بال مضبوط ہدا ہوں کے اور این استعمال کرائیے۔ اس سے این کے



معن دَيِن وَثِير الرَّارِ الْ الْمُعْمِلُ الْمُعْلِينِ الْمُعْلِينِ الْمُعْلِدِ اللهِ الْمُعْمِلُ اللهِ الل

tamdard COSMETICS, KARACHI.

مى در د كوسمشكس بهدر دود ، كراي

الدون كي فرائمي مين عالم كيري

(ادْدَاكْمْرْدى لِي - إلكِنْس - بي اليسَ سي اليف - آد ي كي سي)

جب ہم یہ جانتے ہیں کہ کہ فہ ہواگا ہے حصۃ انٹووین ہوتو دنیا ہی انٹروین کی کی کافقوں کی کچھیہ سامعلوم ہفاہو۔
سط نرین کے ہرائیر پر کہ ہوا ہی تقریباً ایک لاکھ بچاس ہزار ٹن انٹروین کیس موجود ہو، ہی سے اندازہ کیجے کہ فیسے
کہ ادض براس گیس کی کئی غیر محدود مقدار موجود ہوگی۔ پھر ہما دی دنیوی ضرور تول کے لیے اس کی فراہی ہیں کی کی کیل
ہو؟ اس کا سعب ہیہ کہ اس جا مرجوائی عضر کو کسی کی مرکب میں شامل کرنے کا طرفقہ آگر جہیں معلوم ہے تاہم.
ایک اس کا سعب ہیہ کہ کا میں بنیس لا ایک ہو جہاری فعلائی بچداواد کو بڑھائے اور کا سنت کاری کے لیے زین کو
ارخز بنا نے ہی نا انٹروین کا جو تی ہو اور جہاری فعلام سے اب ہی گھا وہ کے لیے نا سٹروین کے کیمیائی مرکب اب
بنا نے کی ڈیا دہ کو سینسٹ ترتی یا فقہ ممالک میں کی گئی ہو بھر بھی کئی سال تک جاری دہے گی ۔ ایس بچاس
منا لی بیلے سنہ ۹۹ ۱۹ عیں مروبی می کہ کہا تھا کہ آگر کیے داں ہوائی انٹروین کو مجمود کے کیمیائی مرکب بنانے
من کام یابی حاصل بنیس کریں تے توکیبوں کھانے دائی قویں دنیا سے نا بید ہوجائیں گور کی کیمیائی صفحت
میں کام یابی حاصل بنیس کریں تے توکیبوں کھانے دائی قویں دنیا سے نا بید ہوجائیں گور خوری زرخیز حصری کی کیمیائی صفحت
کے "مصنوعی انجاد" پرعمل کرتے ہوئے تقریبائیں سال گور ہے ہیں اس صوردی زرخیز حصری کی کیمیائی صفحت
کے "مصنوعی انجاد" پرعمل کرتے ہوئے تقریبائیس سال گور ہے ہیں ، اس صوردری زرخیز حصری کمی کیمیائی صفحت
کے "مصنوعی انجاد" پرعمل کرتے ہوئے تقریبائی سسال گور ہے ہیں ، اس صوردری زرخیز حصری کمی کیمیائی صفحت

كا وسطاستيمال سيزاده كياكياجس كانتجديد بواكدان فارمول كى

فعلوں کی پیدا دارمی مندرجُ ذیل مِقداروں کا نی ایم اصافت وگیا م

محبول مربه مندُ دريث وجواره مندُر ديث بني مرام

سه ۱۹۱۹ عصاب کمی انزدن کی عام کر معتب انا از ال کار اصا ذکیوں بوا ہو ؟ مجیلی اوائی سے پہلے زمین کو زوخیز نیا لے دالی کی ا کی تما قبیس کم مقداد میں استعمال کی جاتی تقبین جس کا سبب یہ تعاکد معمولی کا مشت کا رکی اقتصادی حالت غیر تقیین کمتی یہی ہات دنیا کے ان حصوں میں بھی پائی جاتی تحق جو خذا کی ایک فاض مقطاد ہمیشہ باکد کیا

ن ردیث جندرا۲۰ منڈرویث کوم، ۰ منڈرویث، جانوردل کے الے کا چندرم، ۵ ٹن -

کا سیکن دولوں لڑا ہوں کے درمیان کاشت کا دول کے لیے زیادہ خلا ایک کوئی و کی کوئی ترغیب و تحریک ہاتی در ہی سطانسی حالات سے متأثر بر اس کا خیال اللہ مست کوجل گیا یہ نیج بیہ ہواکہ ایک دوطک کو جبود کرکہ اللہ مالک میں نائر دون کی کھا دسائس کی سین کی ہوئی تعالم اللہ میں نائر دون کی کھا دسائس کی سین کی ہوئی تعالم اللہ میں نائر دون کی کھا دی سالانہ پیدا وارکا ہے فی صدیحت رہ ہوئا تھا، لیکن خار دون کی کھا دی سالانہ پیدا وارکا ہے فی صدیحت کی انٹر دون کو مجمود کا کھیا تی مرآب تیا دکرنے والے کا دخانوں سے مرد اتھا، لیکن خالبا یہ کہا ہی تھیج ہوکہ اس نی صنعت کی ترتی مطالبے بھی خوتین حالت سے رکی دہی۔

مئل طلب برطور کے بعداب سلم فراہی برایک گاہ ڈالی بھی ۔ سنہ ۹ ما ۱۹ اع سے بہلے جب جنگ مردع نہیں ہوئ تی ایرب بھی اس اس الاق ما مقالم ابنی صرور قول کو لُولاکرے ، ملک زونیز نام وجن برامد

کرنے یں سنب زیا وہ بین بین مقال تا ہوب کا یہ حال ہوکہ اگر اسطانی روات
کوبیدا دائری عمولی شوع برقائم رکھنا ہوجہ می اسے دوسرے مالک سے
ائٹر دجن برآ مرکز اپڑے گا۔ اس تبدیل کے دواسب ہیں۔ لیک توسیہ کہ
جری نائٹر دھین کھا دی سب زیا دہ مقداد تیا رکز تا تقا ادوائی ندا عت جمی
بہت دین انٹر دھین کھا دی سب زیادہ سب ال کرکے ہائی مقداد دوسرے مالک کو
بہت دین امتان اسٹین جگ کے دوران عین اس کی نصف مونیا دہ نائٹر جن ساڈ
فیکٹر ای تیل اور در ہر کے کا رخانوں میں سبدل کردی گئیں اور جن کوجنگ
اور بمبادی سے شدید نصف ان بینیا۔ دوسراسب جوار دبین نائٹر دبن سادی انجماد کے دوال کا باعث ہوا وہ کوئلہ کی کی تی جس سے ہوائی نائٹر وہن کے
انجماد کے کا دخانوں کا چلنا شکل ہوگیا۔ اور تہجمیم بالدیش وانس دعیز ہوب
ممالک اس کی سے متاثر ہوئے اوران کے دوسر سے تیا کا دخانوں کی
بیدا دار بھی گھٹ گئی ۔ یور ب سے با ہراس سنلہ کا تعلق صرف مانگ سے ہو
مشلہ جنر متان ، جین ، صربح اگر سنر تی الهند واد حال کو استقی کا دخانوں کی
ائٹر وین دینے اور ڈیا وہ میدا واد حال کرنے مقداد میں جاپان کو گیا
گور کی مزور ت ہوگی۔

امرئكا كي حالت

اس فام ف المين فار وين كادك متعلق المركاكي فواتي بكر عيب ي بحديد و مهيشا المروي كادك دراً دمي كرتا بوادر برا دي كر لكن مواز فركي في بعد السري عام طور براك " دراً دري" فك بى كها جاسكتا بحد وه جس مقداد بي دو مرح مالك كونا مروت سبال كي زا بوان جاسكتا بحد وه جس مقداد بي دو مرح مالك كونا مروت سبال كي زا بوان عن المركاني المين المروجيني بديا وارب شرحادي كي داته وي بي القريق سروي المن من المركاني اس كى زياده مقداد الشركي ما دول كى تيارى بي الفال كي جاتى تي اورجب زما في بندكردي كي تواكر والمرح مواز نسي معلوم بواكد المركاني سند ١٠١٠ فن المروج نود تياركيا تقا اوركا والمراح بواكي ومراك والمركز والمركز

مقدارسه ۱۹ مری استیمال شده مقدارسے ددگنی براس کے مسالاه زاد جنگ کے چار کا رخانوں کو حکومت نے بائٹے زیراہتام اس لیے چاگر کیا بوکد کیک سال کے اندر لینے مقبوضہ کالک کو ۲۰۰۰ سس ٹن نائٹر دجن سبیلائی کرسکے ۔

برطانيهى حالت

برطانید کے شفق برخیال کرناکہ وہ نامود وجن برآ مدکرنے والافک بوکسی قدر گراہ کن بور اس لیے کداگر برطانی بہائر براجالی گاہ ڈالی جاسے تو "طلب "کی مقدار سے" فراہی "کی مقدار بربت کم بور لیکن برطانیہ لیک جُدا گانہ ملک کی حیثیت سے نامرون تیا رکہ نے اور دینیا کی صور آؤل کو پولکر نے جن بڑی برگر می سے کام لے لیا ہو۔ سنہ ۲۹ اع کے بہلے جو ماہ نیک اس مقدار میں کوئی اصل فرنہیں ہوں کا۔ اس کا مب یہ بوکر گھیٹوں اور حکی زیادہ ضلیس بیدار نے کے لیے ملک کے اندیمی نامروسین کھا۔ کی انگ زیادہ فروشی میں۔

اب نافروج کا استعالی خود بطانیدی زمائی قبل از جنگ کی مقدار سے دوگنا ہو۔ اور چوں که اداعت میں بھاری توسیح ہونے دالی ہوا در ولیت پی بھاری توسیح ہونے دالی ہوا در ولیت پی بھاری کے کھانے کے کھانے کے کھانے کے کہ اندو کی در ایر و بیانی ہوگئا ہے۔ اس میں اندو ہوگئا۔ برطانیہ کی در میں الدو ہوگئا۔ برطانیہ کی در میں الدو ہوگئا۔ مقدار تنہیں طامی جاسمتی اس لیے اس کے معاقد پر اس می طانیہ میں الدی در میں کی کوئی پا بندی در میں گھا در پر وائن کی کوئی پا بندی در میں گھا ہوگئاں اور فاسفیٹ پر وائن می کا دو مرسے ممالک میں واجعی دومیوں

یں اب یک نائر وجن بروائش کی سخت پابند این عائدیں اور مکن کے بطانیدیں آئندہ نائر وجن کر اش کی سخت پابند این عائدی اور مکن کے بعد جائے۔ بطانیدیں آئندہ نائر وجنی کھا دکی بڑی کی بوجائے۔ دسم) ایجالی سسکلہ :

ابسوال يې كداجالى مىلدكىيا بوج سند وم ده م و د د ... د د م و د د د د م و د د د م و د د د م م از د م م از د م م

فرق علا اس میں منشرق بعید کے ممالک کے احداد وستار شابل مہیں ہیں؟ لیے گدان کی حالت غیریقین متی لیکن بعد میں جب سند ، ۱۹ ۲ م ۱۹ ۶ اندازہ کیا گیا تونا ئٹروجن کی سبلائی میں ۱،۰۰۰،۱۰۰ کی عالم گیر کی لین دنیا صنر در توں کی مینسبت ، س فی صد کی کمی طام رود کی۔ ادر میں وہ تحقید ہی۔

حيقتول پرېسني بى

فالبًا جن مالک میں اِنٹردجن کی میّاری کے ذوائع موجُودام وہ مبی لِدَوا کام ہنیں کررہے میں *

(مینوفیکیرا کمیث کے شکریہ کے ساتھ)

مروی کی ایس کا مفاوم که بر ایس ایس کا موادی که بر ایس کا مفاد دابست صحت به بین کبی کوعزز بور کنا به در دمحت کے سفری کی بیان ایسار مالد ہے جس سے سب کا مفاد دابست ہے اس کے مقدر میں کو معلوم ہے۔ ایسے درسال کی خریدا دسازی تنها ہے اور فائدہ بنجا نا جاہتے ہیں اور خود بھی نفع کمانا جاہتے ہیں توہیں کی تھیے تاکہ ہم آب کو تبائیں کا خریدا دساز کا کا کام کی کس طرح مثر دُع کری اور اس سے آپ کو کیا نفع ہوسے تنا ہے ہ

يزنمينيرهمدردموت-موردردد ردام بغرددد) كرايي

"حياتيا بي جنگ

(۱) "بر الرام" (Botuliam) اینی ده خطراک در مهاکت ت اور برای منافع این ده خطراک در مهاکت ت اور برای مهادی این در می این بردید ده بیماری برجوز بر لی گلیس سے ۱۰۰۰ گذاریده الاکت آفرین برگی به ده بیماری برجوز بر لی گلیس سے ۱۰۰۰ گذاریده الاکت آفرین برگی به خاص ت می ایک خاص ت می ایک خاص ت می ایک خاص ت می از برجی در گلیستا بر می می می این سال کر تیموز تا برد

(۳) تماثیاکس" (Psittacosia) مشرومهاک مون جے " طوط کی بیماری کہتے ہیں۔

(مم)" تولاريميا" (Tularemia) " تُركُّسُ كايخار برواسًا كوباكل بيكاركرديتا بو-

(۵) نبیند (Cholera) ای کیششدی کی ضرورت نبیس شدید د ای ادمانسان کش سیاری برج بوری آبا د بول پر د فت احکر آورم و تی برد (۲) طاعون (Plague) انسانون کامیت برایش مشهور بای من جس کے متعلق بر کم جا او ای کرچ وصوبی صدی عیدی می اس نے ایک من جس کے متعلق بر کم جا ای کر جو وصوبی صدی عیدی می اس نے

اب آب ان جارتیم کی تفسیل طاخل فراسید، اور یقصور کیجیکه امره جراتیم لا ان کی سکل وصورت کیا برگی. فرض کر یعیج که ۵ روسمبر سند ۵ و ۱۹ و ایک شخص نو یا رک کے بسینال میں ایک مختفر گرست دید علالت کے بعد نونیا کے ساتھ ساتھ بذیانی حالت میں مبتلا ہوجا تاہو، اور بھراس کے بعد نونیا کے ساتھ ساتھ بذیانی حالت میں اور شخص سے خون مجی آجا با کہ اس کی موت کے بعد پ مرائن میں اور شخص اور توقی ہو کہ اس کی موت کے بعد پ مرائن موت اور کیا تھا۔ یعنی وہ طاعون جے چود صوبی کہ استین کو نونیا والاطاعون ہوگیا تھا۔ یعنی وہ طاعون جے چود صوبی کہ اس کی موت میں اور کیا ہم دیا گیا تھا۔ بام مرین کو جرب ہوتی جادی میں ان کی ہمیں نہیں آتا ہو۔ ہمکا میں باری کے اس کی میں نہیں ہوتی کی کوئی کے کہیں نہیں ہوتا ہو۔

اس طرح نرض کرلیجے کہ یہ دا تعدیزی سے بحر فی ہوئی میں آلاقا صورت حال کے ساتھ سائھ رد نما ہوتا ہی سمحوری طاقت " (Azia) کے نما نُدے امریحن سسکریٹری آف اسٹیٹ سے ناکا مگفت وسٹنید کرکے دائیں گئے ہیں اور محوری سفا دت خانوں کو مبند کرنے اور سفیرول کو اپنے ملک میں دائیں چلے آنے کی ہوایت کردی گئی ہو گئے یا ایسانا ذک افت ہو کہ مرسٹ میں اعلان جنگ ہوسکتا ہوا دامید کی جا دی ہو کہ یہ حملہ کسی قیامت خیز ایم ہم سے مشروع ہوگا۔

لین اسی روزنیو یا دک سیختی میں ایک دو مرافض طاعون سے مواتا ہوا دو اس کے بعد فوف زدہ اطباش کرے نتا بلاے حتوں سے خبر دیئے میں کہ کا یک طاعون مبلی را ہجہ و دو مرے دونسے اس دباسے دس بالوادی موات کی مجالے بھی اور کچر جادبی دو مرسے اضلاع شافی منان والنسکو، میا می اور ڈیٹر ائٹ وغیرہ سے لوگوں کی اموات کی اِطلاع آنی مثروع ہوتی ہؤا ور طاعون کی دبالیک عام خطوناک صور شخصت یا رکویتی ہی۔

صرف اتنائ نبيل مكد دفعاً يه المشاف بونا بركه طاعون كعاوه

دوسری متعدّی بیاری کے حملے بمی سرّوع ہوگئے میں ادر مِسلسلہ جرت آگیز طور پر دسیع تر ہوتا جا او جس جز کو اطباء اب کہ اعذائی تمیت کے اتفاقی حادثات سجھے تقے وہ ایک نہایت بھاک اور دیائی تسم کا "بولوازم" و جو

میزلبردن کی طرح میسین جار ای جو جوم کی تعیقات (Atomic Rescarch) کی نئی زمین دور لیبوریشروی اور سلحرساز کارخانون کے تام کارکن اور خرود جمیار دوم دور ایر ایر سلح سازگار خانون کو داریمیا "اور سماشا کوسس" مین میستدا موکرایشان در این دارو با بی کسی کاجیم میوردون سے جوانها ا

ہوگیا ہو، اور مولینسیوں کے علاقوں میں" رنٹر رکسیٹ "کی الیس د بالجیسی ہوکہ ترام مولینی مرہ جاتے ہیں۔

یه ایک خیال تصویر بوجس میں بدو کھا ایگیا بوکد اگریسری جنگ عظیم شردع بوگ، تواجدا ہی میں کیسی مخصوص ملک کی صورت حال کیا ہوگی۔ غالبًا پہلاحملہ ایٹم می سے ذریع نہیں ہوگا بکہ اسی جراثی ہمیار ہیں کے ذریبہ

مو کا جو صدور در طالت آفری میں۔ ہی تسم کی اوائ کو " با بد لو جبل" (Biological) یعن عیانیاتی جبگ کمها گیا ہو، جس کا مطلب یہ ج کد دبائی اواض کے جوانیم مسیلا کو انسانوں اور دو سرے جانداروں کی حیات

ردہ کی اور ماہ جی رہے ہوئی اور مندان کی است کی ۔ ختم کرنے کی کوشیش کی جائے گی ۔

خفیطور پرکام کے دلے سٹرادت آگیز لوگ ادو پٹمنوں کے بینے بوے ایک اور دورہ کی سپلا کی کوجائیم الدوکردیں بھے ایک اور دورہ کی سپلا کی کوجائیم الدوکردیں کے بیاب نمراور جائیم سے باک کوئی چزیما سے محمد بک نہیں جائے گئی بھر فرنا ہی دستان کے بوائی جازا ور فبارے اور داکش بمالے شہروں پڑائی بیا دیوں کے برائیم کی دھواں دھا دیا دین کر دہ بوں گے اور میسمنوم بوائی کی دوروں دھا دیا دین کر دہ بوں گے اور میسمنوم بوائی کی دوروں کے بائیں کی دیوں کے بوائی کی دیوں کے بول کے اور آئین نشاں بمباری بھی مشروع ہوجائے گئی بیمال کے کہ بول کے کا درور دوروں کے اگر کسی گوئی اور دورکی کے اسان کاجم میں جائے گا تو بھی اس کی جان میں بیچے گی ادر دورکی میں نہیں بیچے گی ادرد دورکی در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ دیکی در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی کا در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی کا در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی کا در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی گا در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی کا در برای بھیا دی سے بھی کی دورہ کی گا دیں بھی کی دورہ کی دورہ کی بھیا دی سے بھی کی دورہ کی کی دورہ کی کی دورہ کی کا دورہ کی کی دورہ کی دورہ کی دورہ کی دورہ کی دورہ کی دورہ کی کی دور

برید بید مان سابه به به بست که در که سوجه کمی جائے گی لیکن سائن کا مختلات کی لیکن سائن کا مختلات کی لیکن سائن کا مختلات کی بنا پر مصورت دس سائل بدر نبیس کلاک می مکن جویداد اس مرح کی جزد ل

سے جملے کوئی میں اس لیے کوئی ایک قدم دوسری قدم رجزائی حملہ کرتے سے پہلے برسوچ گی کداس کے بدلے میں اس کو بھی اس ہی چیز ملے گی۔ مکین جدید بربوں اور داکوئ کے استعمال میں یہ نظرید اب بک صبیح نابہت نہیں جوا براور جنش حنوں کی حالت میں کوئی سیجے خیال باتی نہیں رہتا۔

بہت سے فرجی اور غرفری السراس امریشفت بی کہ آئدہ کے لیے جراثی جنگ ایک بہت بڑا خطوہ ہی اور حجوثی قدیس بی پوشیدہ طور پاپنی لیبور پڑلوں اور خفیہ کارخافوں میں بلاکت آفریں جراثیم کا بڑاؤخیرہ تیآر کرکے بڑی قوموں نے دفت خطراً ورہوسکتی میں گزشتہ جنگ کے دوران می برطانیہ اور کنا ڈاکے اتحادیماں سے امریکا میں جورسیری اور تجراب اس سلسلے میں بیکے میٹے بھے دہ بہت ہی خفیہ اور پوشیرہ ورکھے کئے تھے۔

نیکن مجھیئے دفول امرکاکے فوجی محکمہ نے جدد پر ڈس شائع کی ہیں ان سے مندرہ دفیل تعدیر بہائے ساسنے آتی ہی :۔

معنوی فالع سے بهاریال بداکرنے کے طریقہ کے جارہ انہ استعمال ہو فورکرنے میں بیدندہ مجا کیا ہو کہ سے تباہ کن اور الاکست آفری ایٹر ہم کی ہجا کہ کا کہ خریست کے ذریعہ ان کوزیا دہست ایٹر ہم کی ہجا کہ کا جا کہ بایا جائے اوران کی تمیت اور میں آفرین کو خرور کی مرکبات مجی اور میں آفرین کی طاقت باجائے کے بیان کے فریق طری مرکبات مجی تباہ کے ہوئی کہ مرکبات میں مجیلنے اور قائم رہنے کی زیا وہ سے زیاوہ میان میں تباہ کے اس طریقہ سے در ان میں تباہ کی کریا تھا کہ جانے اس طریقہ سے در ان میں زمریے کریان میں سے این کا کہ اس طریقہ سے در ان میں زمریے کریان سے تباہ کی کا در سے نارہ کا کہ ایک کا در سے نارہ کا کہ کا در سے نارہ کی کریان سے نارہ کا کہ کا در سے نارہ کی کا در سے نارہ کی کریان سے نارہ کی کریان کی سے نارہ کی کریان کی کا در سے نارہ کی کا در سے نارہ کی کریان کی کا در سے نارہ کی کریان کی کا در سے نارہ کی کریان کی کریان کی کریان کی کا در سے نارہ کی کریان کی کریان کے کا در سے نارہ کی کریان کی کریان کی کریان کی کریان کریان کی کریان کریا

رو حو فغ اك ز مرطاع توم حو فذلك قدانية له الوازم (Borulism)

چیلاتا ہو، اگر کسی کھے ہوئے ذخم ایجیپھڑے کے ذرید داخل کیا جائے تو اور دہ ہاک ابت ہوسکتا ہو، اس لیے اس بن جنگ یہ سوال کرتے ہیں کہ اگر جنگ کے من و تنظیل کیا جائے ہوں کے اور کو یہ فاس جرافیہ کو کست ہوائی کیا جائے ہوں کے درید کیجیلا یاجا کے بار نے اور کو یہ فاس جرافی میا کہ کے درید کیجیلا یاجا کے بار نے اور کو یہ اس جوالی کیا ہے کہ کہ اس بوت کا اس بوت کے اس کیے یہ نظریہ بنی کیا جا دہا ہو کہ الیس اور ای جلائے کے لئے کوئی جا رہا نہ قرم مرت ابنی خرورت کے مطابق بہنے یا وُل کے لئے کوئی جا رہا نہ قرم مرت ابنی خرورت کے مطابق بہنے یا وُل کے لئے کوئی جا دہا تا جائیں قدلیہ منتخب کرسکتی ہوجو آ بادی کو حرف نے کہا جائے قودہ ایسا جائیں قدلیہ منتخب کرسکتی ہوجو آ بادی کو حرف خارجی کو رہ ایسا جائیں قدر حادث کی مواجد اور شہری آ بادی جبانی اعت بار سے اس قدر اس کے ما جو ما غذوہ مو یہ کا شکا رہیں ہوئی ہو۔ مزید برآں حیا تیا تی اس کے ما جو ما غذوہ مو یہ کا شکا رہیں ہوئی ہو۔ مزید برآں حیا تیا تی موجو کہ کے اس می موجو در ہتے ہوں۔

بالآخراً وثمن زبردست برا دراس كوزير كيف كے ليے اگر ريادہ ما وكن جرائيم كے درايد

تملکی باسکتا ہو، خوا ان سے دہائی اواض بیدا ہوتے ہوں افیرم اس مقصد کے لیے میصنہ ، طاعوں جیسے اواض کے جائیم ہے ان کے جائیں گے۔ جیسا کہ ایک ماہر خباک نے کہا ہو کہ" جرائیم کے قد السے خطر خاک مرکبات تیا دکیے جائے ہیں جو زہر کی گیسوں سے ، ، ، گنا ذیادہ بلاکت آخری جول گے۔ اس کاسب یہ ہو کہ آپ ان کو دد سستے میں ، نہو گھ سکتے ہیں ، داس کا ذائقہ معلوم کرسکتے ہیں اور د "کلم دکاشت کے علاود کسی صورت سے الن جرائیم کا بتہ لگا سکتے ہیں اور سے ایک بقینی امر ہو کہ جس و تت کہ آپ کوسٹ بدیدا ہو گا اور آپ کا کا کا م اپنی لعبور میر لوں میں متر دع کریں گئے ، آپ کی آبادی کا نصو

سکن ان تام إقول سے قطع نظر بدارسے مائی بمائے کیے طبخ اعمت با رسے مفید ابت ہوا ہو یعنی ہماجی مہلک جراثیم کی مدافعت کے لیے اہم ترین دریافتول سے قریب تربیخ چکے ہیں *

نفظ ہمر وٹر ٹیا ایک کی کئیگرز میں جس طرح ہند تنان میں رحبٹرڈ ہو ای طرح باکستان میں ہمی د نفظ جمار کی گئیگرز میں جبٹرڈ و ہو۔ دہ تفات جواس مُفاسطے میں ہیں کہ تقسیم فاک کے بعد تبدر سانی تجارتی اوار و و لئے ٹریڈ ارک کے حقوق پاک نمان میں ای نہیں میں ، اور جو لفظ ہمت رد سے ناجا ئزانتفاع کے لیے کوشال میں ، ہم انحییں متنبہ کرتے ہیں کدود سے ناجا ئزانتفاع کے لیے کوشال میں ، ہم انحییں متنبہ کرتے ہیں کدود

تانن سے نا دا تعنیت ادرا جائزاتفاع مے جذبے بن مطر قانون سے نا دا تعنیت ادرا جائزاتفاع مے جذبے بن مطر فعلوا قدام کیا ہوان کے خلاف عدائی چارہ جوئی کی جاری ہو۔ میٹ انگر کو کہ دی۔

تمتررد دواخانه





(بەرىلىپلەگزىشىنى)

صادكيا ادريونوث وإ :-

مريض كاخيال عنيك بواك إلى زوى جلستے غيرضروري بو ڈاکٹرسے گزشتہ ہفتے جومیری بحث ہوئی تمی ایسے میرے دارڈ کے تقریباً سب بي چلنے موسنے ولئے مراہنوں نے شنا محال ان کے جانے کے بعد سب میری بات کی ائیدی اور ڈاکٹر کی مذمن ان لوگوں نے خیب م سارسين وريمي اوادى كدولى سع بيار دوكرو محيم ماحب كفي الموں نے بہاں کا علاج کرانے سے انکارکردیا ہو، اور ڈاکٹروں نے بمی ان کی بات ان لی و جانچ اس وا تعر کے بعدسے تقریباب ہی جلنے بحرف دالے مریض میرے ہاں آنے لگے اور میری طبیعت سنعلتے دکھوکر محدت بوجفت كدآب كمياعلاج كررب بين أب كابخارك دواس فوا-بمير پرون كى كياحالت ہو۔

ہائے بُروس میں سید مُطفر حین ای ایک دیف ہیں۔ یہ محا بيهث منك سها دن ليدكر سالت بكر وليس مين و ديكيف من التحفاص معادم وتے میں اگر معادم ہوا ہو کہ ان کے دونوں میں پیٹرے اپتھے خاصے ستا تریں ان کے بمراه ال کی المیمی میں اوسی ال کی دیکر بحال کرتی میں ان کی عرم ۵ سے کچو متجا وزی موگی ، مگردیکھنے میں ۲ سال سے کچو کم ہی معلوم دِتے مِیں۔ بنایت بی دل جیب اور کمین خراج آدی معلوم جاتے ين - الجي عاددوز مصريب إن أكر مبين لكي بين أواكثر في كل بي بين کرسی پہشنے کی اجازت دی ہی۔ اگرچہ دیسے تووہ جسے داخل مدے ہیں ای دقت سے زعرف ید کر کڑی پر مینے ہیں، الرحل پر کردومرے مرفیاں کوبی دیکھ آتے ہیں۔ مجھسے خاصے بے کلف اور انوس ہو گئے ہیں اواکٹر صنفی معالمات میں مشور ملیتے رہتے ہیں میں اسمیں کا فی ڈوا تا رہتا ہو كالرفط مي تم في اس نوعيت كي كوئ بيعواني كي فيه في آئ موا ذكر ينجر أنكا يكيم ماجى عبدالحيدها حب محد ديض مين وريم أرب إن

بحوالي سيني تديم مودخه ١١ إكست يهم ع

ميان سعيدت لام طبيكم وجمة الله 🎙 پورالک ہنتہ کر دگیا ، مگرآپ کا کوئی خطانیس آیا۔ ڈاک کی حالت روز بردزمېټرېو تى جارىي بى مگرابىمى چارچار يا يخ پانچ روزمى خطاپنې چاسې-

بوسكتا بوكراب كاخط بحى اسطرت ديرس بيني-

الحمدالة التحرم ميرى طبيعت يهلے سے بہت بہترہی ،چا د ووزے تمير كير فور ل برا درعام صحت بمي مترجو تى جارى برآج ميراوزن كم بشين ف دولوند رما موا د کمالی کل داکر صاحبے بھے اے بل کے سلط یں مور تر رطلب کی۔ ہی نے اس وقت سپر منڈنٹ ڈاکٹر مٹری کھنڈے صاحب المحسب ولي صول كالك برجيلك كالمساس ويديا بوز م واكثر صاحب كي ز إني معلوم وا بوكم جناب فَ ميرے ليے لك إلى تجوز كى بولسل یں قامدے کی رُوسے ترجم کوئ اعتراض نبیں بى البقه مجعه اتنا خيال آتا بوكراب كرمجه مُد تُربِر كِيرُ نه کمانسی اوراب دوسفتے سے میرے وزل می لمی اصافه مودم بر اگراك، بي دغيره مددى جائداد مجعے فقط ہوا اور غذاہی برجبور دیاجائے تو مجسہ نامناسب نبوگا ويسي جسي جناب كي مرضى ہوگی تعمیل ارشا دی جائے گی ا

میرے اس پرچ کو د کھے کر ڈاکٹر صاحب خاموش ہوگئے۔ یں نے عمى طورت دفتري معلوم كرايا توسير شذنت صاحب ميرى إس تحرير

بهت نوش بین ان حفرت نے اپن نوش ختیدتی کی وجسے میراجا او پیجا اس قدر پردیگینده کردیا بوکد میں اکثر برانشیان سام دجاتا مول اب نظر محضرت ملکسینی ٹوریم کے بہت سے مریض حکیم صاحب کا انتظار کر دہ میں اس کے بعد تواضیں بہال آنا ہی پڑے گا۔ مصدوری کی چارمیشیشیال جومی لینے بمراہ لا پاستا آج کی تابخ

ان ب<u>ی سے ایک بمی ب</u>اتی ہیں ہو۔ آتے ہی ایک تو**می**ں نے تمرالحس فیبا

" بارالحیات کے بلات بہت جیات کا کام دیا ہو اور میری طبیعت کو بندرہ ہی دوز میں سنجال دیا۔ اس کی بھی ارابتلیں اپنے ہماہ الیا تھا، گرافسوس کہ میں تو دایک پوری اقرائی می نہی سکا صوروت مند مرفینوں کو دکھتا ہوں تو بہت جاتا۔ غرض میر ہی تقریباً جشنا تھا مرفینوں کو دکھتا ہوں تو بہت رہا ہیں جاتا۔ غرض میر ہی تقریباً جشنا تھا سب مرفینوں کو دیا جا چکا ہی۔ اس کی بھی تین چار درجن برتلیں ہج لئے گا۔ میروں ڈاکٹر زمیرصا حب نے جمعے بارا تھیات چتے دکھیا تو کہنے گئے " یہ برسول ڈاکٹر زمیرصا حب نے جمعے بارا تھیات چتے دکھیا تو کہنے گئے " یہ باتیں کرنے، میں لے کہا میں کہلے میں راجوں، مسے ہور دکا ارالحیات " بہتے ہیں۔ اس دواکا نام سنتے ہی وہ اچس ٹیرے، بڑی تولیف کی اُور باتی کرنے گئے۔ بڑی تولیف کی اُور کہنے گئے۔ بردی کور کو گھڑا رہا کہنے گئے۔ کور کور کور گھڑا رہا کے خور کور کور گھڑا رہا کے خور کور گھڑا رہا کے خور کور گھڑا رہا کے خور کور گھڑا رہا کے میں ایک ہوں ایک ہور کور گوڑا ہوگیا۔ میں کھڑا ہوگیا۔ میں کھڑا

كب تك بجوالى پنج رؤين اگراگست من ندانا بوتوستمبرس توآبى جاين -اس وقت تك عيد بمي بور چك كى ان سے اكبيزا كيے كه مولوى تجا د كوفئركد اپنے بمراہ لائيں - يہ خط تو مبت ہى طويل بوگيا، اتجااب اجازت چاہت

^ه بانجوال خط

کمره مله بی وارد محوالی سینی توریم .

مورخه ۱۸ آگست سند ۱۸۹۸

میاں سعبدالت الاملیکم درجمۃ النّد عنایت نامہ الدج سجدرائی، وئی کا اگر شۃ آنوارکوسیج آپ کوضط پرسٹ کیا ہی تھا کہ پرسٹ میں نے آپ کا خود یا۔ بیمعلّوم کرکے اطبیان ہوا کسب بخیردعافیت میں جکیمصاحب کے بہاں آنے کے متعلق آپ نے اس خط میں مجھے لیے مذکلے امرائی جس جا بہتا ہوں کہ اس سفتہ کے اندرائد اور شعل کے میں مجھے ان کے فیصلے کا جل جوجائے تو مناسب ہوگا اس لیے کہ اگردہ شمبر میں مجھے ان کے فیصلے کا جل جوجائے تو مناسب ہوگا اس لیے کہ اگردہ شمبر میں مجھے ان کے نیصلے کا جل جوجائے لیے مکان کا مبدد نسست انجی سے کرنا پڑھے گا۔

الحدالشداس بهنته معی میراوزن دو به ندا وربر سدگیا مفد کا براهنس کوکه میں اب دن به دن بهتری هوتا جار م جول -

الست سنه الم کوسپر فنگرف صاحب دا دُند برائے و لکھے
دونرے النحول نے بجے دو کھنے دونا نہ کرسی پر شیخے کی اجازت دے دی .
جائے وارڈ میں شکل اور جمعہ یہ دو دن سپر فنڈ نٹ صاحب کے دا وُند کے
لیے مقر میں ۔ جنانچ شکل کے بعدجب وہ جمعہ کو آئے اور چارٹ دیکھنے
کے بعدائفیں میری جانب سے مرطرح کا اطینان ہوگیا تو بجے سے فرایا :
"اب آپ آئدہ بیرسے چا دش لے کر میرے دفتر میں آئے ؛ میمولی الشاف الب آئید وارڈ ہوئی اس کا اندازہ
شاید ہی کوئی دوسر آخص کر سکتا ہو ہائے دارڈ سے ڈاکٹر کا وفتر کوئی
شاید ہی کوئی دوسر آخص کر سکتا ہو ہائے دارڈ سے ڈاکٹر کا وفتر کوئی
ایک فرانا تگ کے فاصلے ہم ہو گویا بیرسے ڈاکٹر سے وایک فرانا گ

جلنے بمرنے والے مربضوں میں بونے لگا۔

یں اس خوش میں که آئندہ پیر کو اپنی انگول سے جل کرسٹر شکتہ کے دفتر تک جاؤں گا، سمرشار مقا، اور تن درست خیالات کی ایک دنیا تعمركر المحاكة واكثر ... بمي دا وُندُين آنيك الفول في مراجارت انا دا ، اسے دکھا اور کہا ، کہیے اب طبیعت توشیک رہتی ہوئیں کے کہا تب وگوں کی مهر مانی اور عنایات سے اب تو مشیک ہوں ۔اور ڈاکٹر صاحب اپیرسے او مجھے میز شاف صاحب نے دفتر الماليا ہوا ين نے دکیماکہ میرک اس اِطّلاع پرمیراد اکثرانچاچ کچھڑیا دہ جوش نہیں موا بلکر کچی توری چرمهاکرا وربینیانی پر تخرب اور علم کی تبین جما کرنها^{یت} بی مردیب اور از از از انسان اول اعکم صاحب یا تومب کی شبک ي گر کھي اپنے بھيتر کا بھي لوعلاج کراؤ ۽ 'ميں نے کہا "داکر صاحب پي علاج تو مجتري كاكرافي آيا مول ميري حبم كے اور وكوئ وسم نیں ہو، میں تواب تک بی سجمتا رہا ہوں کرجب بنجار نہ رہے ، وار ن بڑھنے لگے، معدہ اورانتیں بمی صیح صیح کام کرنے کئیں اور مام صحت بمی دوزم روز بهتر و تی جائے توبداس بات کی بقینی علامت ہوکہ رمین کا بھیتر مجی تھیک ہور ہائ اس پر کھیجیں رحبیں ہو کر اے "بهت اقیما مهاری ندستنید بهارا کام توسیما دیزامخارسوسیما دیا-اب برے بھلے کے آپ فود ومتد دار ہوں گے"

بیشن کر مجھے کس قدر مضمّاً یا ہم! یوں تواس منی اُوریم کے ^س بى دُاكْتُر بيدروا ، اخو دغرض ادر دوس پرست بين ، مگر پيتض تو اك صفات ميں سسے ہی را دہ بڑھا ہوا ہو بميری خوشی خاک بيں مل گئ كوئى اوا بقف اورجابل مريض موتا توكم بأكر دُاكثر سي تجويز ووَاكَى درخوات كتاادر شيض فراك ولذك انجكن تجزير ديتا اكدوري سي قبت مضم اس میں باتی ہو وہ بمی خواب ہوجائے، ادر اگر خوان نہ آتا ہو آو وہ اُمڈہ فون می مقو کے لگے ۔۔۔ کاش کیٹ کل کالج میں ڈاکٹری کے ساعة ان لوگول كوم مدردى اور ضرمت خلق كالمسبق مى برها يا جاتا توبمارے لتن لتن بڑے مہتالوں کا یہ حال مذہوتا کہ مریض ڈاکٹر ئے اپن شکایت بیان کرے اور وہ ملے دھمکا کریے کہتا جواج لئے كتمين توروزكوى مذكوئ شكايت ربتي بي جددواك جارث مي كوركيا

ہوں،بس اسے ہی ہتعال کرو، تشکیک ہونا ہوگا تواس سے تشکیک ہوجاد۔ بوالی آنا برے مون ہی کے لیے مفید نہیں جوا ، بگر بیال میری طنّ معلومات میں بمی غیر عموًلی اصا فدجور لا ہی۔ ٹی بی کا مرقسم کا کیس بہا د <u>نصن</u>ین آنا بور کیا بناوُل سیدمیان ایه مرض مجیب بو برانسان کو سائداس کامعالمه فبراگانه بوکسی ایک پس کود **کیمر آب س کے متعل**ق كونى لقيني حاكم نبس لگا سكته والسائمي د**كميا كيا بوكد بمل**احي**نگا مرفين الح** متغنق ذاكرُ ول كريقين وكصحت ياب موجائے گا وہ لوٹ كيا' اور یہی د کھنے ہیں آیا ہوکہ مگرا ہوا مریض کروٹ لے کرانسا تعمیک ہواکہ مخابن جرت یں دہ گئے۔ یہال پر جوصاحب بھیم جرول کا ایس سے لیتے ہیں ہ^و حن اتفاق سے یونا نی طبیب ہیں ۔ان کا نام حکیم صدرالدین ہو، مناہو ینھی انسانیت اورمشرانت کامجتمہ و مقدلی صاحب کے بڑے دوست ہیں ۔صدیقی صاحب کی معرفت میں نے ان سے زبانی اپنا تعار كرايا توه بيجاك عمدر وكانام أن كركل ف منود مجيس من ميرك كرك پرآئے ہمدردصحت کے خریاریں اور ممالے اوار سے کے بڑے مَّانَ بِن صَدُّالدَّين صاحب مِن فوديم مِن الحِس مِن ويُدَّك مِن مِهارَّ تامدد كھتے ير . بيلے كرى كول ميں اس كى تعليمى ديتے تھے . ميرى درخواست برائفول في مجع ابني شأكر دي مين لينا قبول كرليا اوروعدا كرايا وكريدل مواخوري ملتي من وه محصائيس من ريدنگ براكموريا شردع كرديك اگرميري صحت نے اجازت دي اور صدرالدين صحب بمى إينے دعدے برقائم رہے تواشا رالشرمینی ٹیرمیر کا برزماندی بیکار

نہیں جلئے گا۔ الْجِمالِب رَّصت مِوتامِول ،النَّ ،النَّرْ ٱمْده الواركو يولُمُونَّ تىكىمھاتىب دوگرگرپيان **ما**ل كى خدمىت سلام سنون - خداجا <u>ف</u>ط

ماحب ور المجان براه المحان المجان المحان المجان المحان المجان المحان ال علادو الخاردول غده نخاميه بقائرا ندگليند ول گردے اورانيثين وہ اعضابي جن کے بيجے فيعل پر صحت وتوت اورشاب كاانحصاربي إن بي سيكسي ايك فعل كي خسّ را يسب كي خرا بي كا 0 3200 0 57 الساجزائس مُركب جوان اعضاكے افعال كو بيج ركھتے ہیں ہی وجہو کہ حب مبی خاص ہے تعال کرنے والے صحت وقوت اورشباب سيهكنا ربيتين حُب منعی فاعث تيت في رشيتي (مین ون کے لیے) دس رُسیلے دعلی

المحكرد دواخانه، دبی كراجی DAWAKHANA

افيانه

ایک بُرامرار واردانیت کے فاری کھوج ادر گرفتاری

ازالبرٹ ای برگیر مرجہ: حکیماقبال حین ایم، لیے۔ دہلوی

معزور برگ وائر کم تبرسنده موی کوجه نتی کے دِن وَرا معول سے پہلے اس بہلے اس بالای مزل سے بنیج با ورچی خانے میں آئ تو دو کہا کو ائم میں میں اہمی پرسے سا ست نہیں ہج میں ۔ یہ انم ہیں مت محسل سے باورچی خانے کی الماری پر دھی ہوئ متی اور سنز فر فیدک اس سے بہت الوس متی ۔ وہ کہت متی کہ اس گھڑی کی ٹیک بیس ہج تیا ہوں میں کی یا وہ لاتی ہو ۔ ایک وقت متا کہ اس کا گھڑی یا ایک جبت تھا جس میں اور وہ لہنے شو ہر کے گھڑی گئی ۔ اس کے کچہ بی اور بوٹ کی شادی ہوئی اور وہ لہنے شو ہر کے گھڑی گئی ۔ اس کے کچہ بی اور بوٹ کی شادی ہوئی اور وہ لہنے شو ہر کے گھڑی گئی ۔ اس کے کچہ بی اور اپنی پر چاپا گیا ۔ اب فقط اس کی سے جھو ٹی سترہ سا اور اپنی ایک ایم میشہ سے بہی تا عدہ رہا ہو کہ بیتے بڑھے ہوئی ایک کا ایک ان اس کے ایک ایک تا وی باتی ہوئی ایک بات ایک کا ایک ایک تا وی بات بیں اور اپنی ایس بیا تھ جائے ہیں ۔ البقہ ایز بیتر کی ابمی شادی بیس ہوئی ہئی ایس بیا تھ وہ لین والدین کے پاس دہی تھی ۔ جو تھی ۔ البقہ ایز بیتر کی ابمی شادی بنیں ہوئی ہئی ۔ اس کے پاس دہی تھی ۔ وہ لین والدین کے پاس دہی تھی ۔ بیس اور اپنی ایس بیا وہ الدین کے پاس دہی تھی ۔ بیس اور اپنی ایس بیا وہ الدین کے پاس دہی تھی ۔ بیس اور اپنی ایس بیا وہ الدین کے پاس دہی تھی ۔ بیس اور اپنی ایس بیا وہ الدین کے پاس دہی تھی ۔ بیس اور اپنی ایس بیا وہ الدین کے پاس دہی تھی ۔ الدیت کے پاس دہی تھی ۔ بیس اور اپنی ایس بیا وہ الدین کے پاس دہی تھی ۔

مسلافر بیرکواس کی سے بری جست می ، و واب کب بیادی کسے بین کہی میں اس کی سے بال کو خاص طور پر اس وج سے بمی لکاؤ مقاکد وہ ایک طولی بالیس کن علالت سے جا نم ہوئی تی ۔ اب سے میں ساڑھے میں سال پہلے لسے دج المفاصل حاد کا عادف ہوگیا تھا ، بڑے بڑے معالجین سے مشورہ کیا گیا ، ان سب کی شفقہ رائے ہیمتی کہ برمن تو عرکے مدا تقربات بڑھتا ہی جائے گا اوراس کا تو بہت ہی کم ہماکات وکر پر اولی اکندہ کمیں چلنے بھرنے کے قابل بوسکے گی ۔ لیکن آفرین بو

اس بونها داردی پر که اس نے اپنی قرت ادا دی اده ی وقیم طراتی و ندگی سے
تام و اکر دل کی دائے کو غلط کرد کھا یا۔ اسے سکیٹنگ اور ترخی کا توجین
ہی سے بڑا شوق تھا جنال چاس نے تودبی پینے ہے ایک صنحی پروگرام
بنایا جومنا سب ورزش، متواذن غذا اورا فتا بی سل پڑتی تھا۔ اس پردگرام
براس نے دوچار جینے ہی عمل بنیس کیا، ملکہ اس کم عمری میں مجی اس نے
زیردست ضبط لفن اوراستقلال کا بٹوت ویا اوردوسال تک پلیخت مقرر
کردہ پروگرام پڑتی سے کا رہندری، خدا نے اسے اس صبر دہ تقلال کا کیلی
بی دیا، دہ یہ کہ دوسال بعداس میں ایک مجی مرض علامت باتی نہیں دی
جن کھیلوں سے کوئی اس کا مقابلہ کرسکتا مقا۔ اس کی جلد برکھر کر
میں کو سے کوئی اس کا مقابلہ کرسکتا مقا۔ اس کی جلد برکھر کر
میں ایک دلید پروشائی بیدا ہوگئی متی۔
در جم میں ایک دلید پروشائی بیدا ہوگئی متی۔
در جم میں ایک دلید پروشائی بیدا ہوگئی متی۔
در جم میں ایک دلید پروشائی بیدا ہوگئی متی۔

اخبارات کوجب البزیجة کی اس محرکة الاراصحت بان کاما معلوم بواتو وقلت نے أرخب اورانموں نے اس کی بیاری اور محتیانی کے معلوم بواتو وقلت نے ایک اورانموں نے ایک وقت المان محلفہ کا فام آفنا بی اور کو ارد خل تھا ، اس لیے کہ اس کی مجت یا بی میں آفتا بی شماعوں کو ارد خل تھا ، یہ میں آفتا بی شماعوں کو ارد خل تھا ، یہ میں آفتا ہی شماعوں کو ادراس کے حلقہ احباب میں تو فوث دور سے جل پڑا۔

صحت یاب مونے کے بعد المزیجقسے خالی ندر اگیا ،اس نے تصبر مونی سین میں جواس کے مکان سے میں میں کے فاصلے پرواقع تھا

ایک رسیتورال مین وزیس " مین کها نا کجلافے والی ضدمت گار کی ۔ حیثیت سے ملازمت کرلی ۔اس کی ڈلوٹی چول کدلات کی بھی اس لیے دہ روزاندرات کو رو ڈھائی سجے سے بہلے گورمیں منچی تی اور دن کو دس گیارہ بجے مک سوتی رہتی تھی۔ اِس کے والدین تے اُسے برحید الازمت سے مع کیا ، خاص طور راس ہول کی ملازمت سے جس <u>س اسے</u> دیر تک دات کو کام کرنا پڑتا تقا اور ات کو دونجو والی بس سے گورا : ابر تا تھا. گراس نے والدین سے بمبیند ہی کہا کہ آپ لوگوں کا خون بے بنیا دمی، دات کو دیرسے آنے میں کسی طرح کا بھی كوئى مضائقة نهيس موليكن ال كاحال توآب جانت ہى ہيں، وہ غريب روزا زجب بھی مبیح اسمنی، بیلے اس کے کرے میں تھا اک کراطبینان کلیتی كه المربية كموين الكي كه نبيل جنائي كي ستمبري عبي كومي كمورى ويجيف بعددہ ایز پہنے کے کرے کے دروازے پر پنجی اور کواڑ کھولنے کے لیج دسته ير القرر كها تواس خون سے كد ديكھيے دہ آج دات كو گھرائى كەنبىن اس كا التككيلياني لكا ، أسع السامحنوس بواجيد اس كا ول كبي في یر ایا ہو، ڈرنے ڈریتے اُس نے دردا زہ کھول کر دکھیا توایز بھرکوستر بن نهایا اندرگنی اوربسترے کو در کھاتواس سے میں بسی معلوم ہواکہ وہ اے کو سرے سے کمرے میں داخل ہی ہمیں ہوئی مسزفر بڈرک کا د^ل وغير شورى طور پر بيلے سے پرليف ان عقاء الميز بقد كو كرے ميں نہ اكرات ودحواس باخته موكن اور ليئ خاد ندك كمرك كى طرف ليكى ورالمبرأر

نسے حکایا۔ " خبرتو بر ابسی گھبائ ہوئی کیوں ہوائی مسٹرنسریڈرک نے م بدارگها .

" وكبينا آينا رات گرمنين آئي اس نے جواب ديا،" ديکھيے الندخيركيست ي

بغیر کھے جاب دیے مسٹر فرڈرک نے کپڑے پہنے ادر بیٹ كى كاش مِن كُوس كِل كَليا مسز فريْدِ كَ تَحْت كَمُرابَث كَي حالت بِي اس کرے سے اُس کرے میں اورائس کرے سے اِس میں پھرزی تی اور مجداس كي زبان بريخا" ائے اب بم كياكري !"

مجم محفظ الاادا برن كالبدم فرفر درك ببايايا سيث

ولیں سب مسٹیش بنجا ادرکار پول جاراس کواپی روکی کے غانب ہوجا کا واقد سنایا. ڈی دِٹ جو انجاج ہو کی تقا اس نے مسر فریڈک سے پوچاکہ دہ مبح سے اب کک کہاں کہاں الماش کرنے آیا ہم۔ اس نے تبایا كه ده پهلے توجین ایسٹورال می گیا تھا، جہال كه ده ملازم كتى، دہاں سے اس کی سیلیول اور قربیب کے درست تد داروں کے ہاں گیا۔ دورد سے والے دشتہ داروں کے ان میں ... اس فیلی فول کرکے معلوم کیا، لىكن مر*حگەسے ج*اب نفى میں ملا۔

اس کے الاکے دوست نہیں تھے ؟ یہ بی ومکن ہو کہ دہ ان یں سے کبی کے ساتھ مجاگ گئی ہوا درشا دی کرلی ہو"

" ہنیں نہیں ' باپ نے افسیر کا اِ زویج شتے ہوئے کہا ' تم سرک بخی کوجانتے نہیں ہو، میری آینا ایسا نہیں کرسکتی کہ وہ کسی کے ساتھ

بعالً عائے اور میں الکل اندھیرے میں رکھے " ڈی وٹ کو بھی **ا** وآیا کہ اخبارات میں جس المازے اس ارم کی

كى صحت يا بى اوراس كى ميرت كالذكره جوجيكا بواس سي بى باب كى بات کی تائید ہوتی تنی ۔ د او کی کسی فوری جذبے کے تحت کا مرکب والى نهين مى ، پورخيال آياكه شايد اسے اعواكر نياگيا بو، كمراس فے جلد بی اس خیال کو بھی مُسترد کردیا اس لیے کومسٹر فریڈرک کی الی الِالِر الیں دیمی کہ کوئی جمعاش انساکرکے اسسے معولی سی رقع بی فدیہ میر دسول كرسكتا -آخرين اس ايك إليه برمعاشون كر كره كاخيال أيا ج_{د د}رسنیزه لاکیول کا اغوا نبایت بی نا پاک جذبه کے تحت کر تا تھا ہز علاقه أن اس قسم كى كى دارداتين اس سي بليايمى وكلى تقين دى أ نے اپنے ان خیالات کا اظہار منہیں کیا اور جو کچے معکومات مسترفر ڈرک نے فراہم کی تعین اس نے انعین ترتیب کے ساتھ قلمیند کر لیا، اور فر ڈیرک كونسل ديته موائك كماكم أب بطور ود علط سلط متائخ من الملي بهم من کی اوکی کا کھوٹ کا لینے میں کوئی وقیقہ فروگز است بنیں کریں گے۔ ا دھ کھنٹے کے بعد فریڈرک کمر پنجا کواس کی بوی دروانس، مجنمه ربیت نی اورانتظار بنی گورمی متی ، شو مبرکو دیسیت بی بولی «کهو^ک با

أركف ميرى في كاكبين ستمي علا فرژیک نے نبایت تستی آمیز لہیمیں بوی سے کہاں مجے فد

بحروسهی جو کچه دوگا ، بهتری بوگا » لیکن مال کی تسلّی یه دی - ده بهبت دلیر اس طرح سكتے كے مالم ي كورى رى اس كے الديشے لحربراد براء اى سے متے وہ مات اور آن والی کئی راتیں دولوں میال بوی کو اسی طرح جا گئے کٹ گئیں۔ اس دوران میں بولبس نے ایز بقد کی تا ش میں کوئی کوشش بنیں اعماد کمی وی وٹ نے کرمیز برگ میڈ کو اوڑ کے پولیں دستہ کے کمانڈنٹ مجرولیم ایف انسین کو بزریو تا راطلاعدی الدونوالذكرف فردًا كاربورل ادربا تويث اى جي إس كوايزيمتركي كُمِنْدِكُ كِي اطْلاع دى ال كَي تَعْتِيشَ كَالْقَطْ أَعَا زُمُونَى مِينَ كَاجِونُن ريت وان مقاء د وجب ريت وان كئ قوامنول في د كيماكم جوال كا مالک دوردوسرے ماازمین اینز بھ کی گمٹر کی کی خبرسے بے عدریشان میں ۔ رئیٹورال کے الک نے ولیس کوج کچ بتا یااس سے کو بھی کام بنیں جلا او کی کئی ہفتے سے دات کو کام کر رہی تمی اس کا کا م نہایت نابل المینان بهٔ ۱۰ ده مرگا کم ب_{هٔ ب}رای اوراَ دَ بهگت نهایت خ^رن و بیٹانی کے سائد کرتی، مرسی کافٹ کسی کے سائھ نہیں ہوئی متی ، اس کے طربطل اور برتاؤی اتنی متاسب متی کرکئی تی کی اتنی جرائب ہنیں ہوتی منی کداس کے ساتھ ہے باک اور ہے کلف ہوجائے اوراً کر كوئ كومشِسنْ بمي كرتا كوده لمين دانشندانه برتا دُسينداس برقاد بإليتي. غرض اس کی اس مخضری ملازمت میں ایک دن بھی ایسا نہیں آیا کہ كى كوأكل المفلف كاموخ ملا بو- دوسرى خدمت كاري ج آل كيريك كام كرتى تني ال كن مي اس بات كى ائيدكى الخول في باياك كاكول مي معن بن النام والسائق بي جزود كور ول كران تحذبناكر فيل كرتي بين كويا أكرامنول فيهم مصاب كربات كراي تو ہم پر بڑا حساق کردیا ۔ مگر بم سب اس تماش کے آدمیوں سے عہدہ برآ ہونا جانتے میں ایار ہمتہ کا داسط بمی ایسے آدمیوں سے بڑچکا ہو، گر ممنف نیں دکھاکہ اس نے ان وگوں کے اعتدا کمی بی رایت نی فائن مواس كسائة كام كيف واليوب فاتناصرورتا إكمفتك عد گوجب ده کام سے فائغ اوئ ہوتھی ماندی توب شک معلّم : فی متی، مگراس کے طاوہ اس کے طرز عمل سے اور کوئی بات متر شح

یں ہوتی تھی۔

ایک فدمت گارنے بتایا کتب این بتدرستوران سے گوجانے
کے با بڑکل ترمی نے کورکی میں سے دکھا، دوایک دومنٹ تورسیورا
کیلیا ہریں کے انتظاد میں کھڑی، ہی، اس کے بعدجب بس نہیں تی
تو وہ جور کک ڈرگ سٹور کی سیٹر سیول پڑیمیڈ گئی، چرکھ منٹ کے بعد
جومی نے اسے دکھا تو وہ و ہال نہیں متی یس اس کے چلے جانے کے
بعد آئی ہی وہ یہال سے بغیر کسی سا فرکے بٹھائے گزدگئی، میں نے یہ
نویال کیا کہ ایمز بھر کسی شناسایا دوست کی موٹر میں پہلے ہی چلی
گئی ہوگی۔

" ذرااور دماغ پر زور ڈالو" ڈی وٹ نے کہا "کیا تم لئے کی درسرے کو بھی دہال کھڑے دیکھا تھا ؟" "ہال و دمین آدمی گرنے عقی میں شدمت گار عورت نے بتایا "گردہ مغیرے نہیں، میں نے بھی کھڑکی میں سے ایک آدم منٹ سے زیادہ نہیں دیکھا تھا "

جورک ڈرگ سورسے بی کچہ انا چھ نال سکا اس لیے کہ یہ دوکان تو المیز ہوئے گئے ہے کہ جانے سے کئی گھنے پہلے بدد و کان تو المیز ہوئے گئے اس پاس کی ڈکا فول کے ماکنوں سے بھی کوئی مدو نہ مل سکی ۔ المبھ اس کشتی تغییش میں اتنا فا مدو ضرور ہوا کہ بہت سے ایسے فوجوان شوقینول کے نام معلوم ہوگئے جومعولا اس المیڈول کے آس پاس دات کو دیر تک کھڑے دہتے میں انتیال یہ جواکدت اُنہ الن میں سے کوئی مدو کرسکے۔

تفتین گنترگان بس دو بی گئے معلوم بواکد اس دقت کی افزی بس کاکندگرای دو فی بر نہیں آیا اس کے گرکا بتہ معلوم کے دال بہنچ ناگداس سے کچہ معلومات عاس کر کی وال بہنچ ناگداس سے کچہ معلومات عاس کر کی دال بہنچ ناگداس سے کچہ معلومات عاس کر کہا ہا گرشتہ وات کو دو لوگ کو بہان گیا تھا۔ اور طبیہ بنا نے سے وہ لوگ کو بہان گیا تھا۔ اس نے کہا رشتہ وات وہ میری بس میں نہیں دیشی اور کی سے دوران کے مالے سے تو اس بات وہ بجے کوئی مسافر بس میں بیٹی ہی نہیں ، لیکن ال اس نے گرشتہ بر مراج موات کے لیک واقعہ کا ذرکیا ۔ اس کے لیک وقت یو لوگی وہ بجے گاڑی پر بودا ، بوا ۔ یس نے دکھاکہ وہ نوج ان نوجان بی اس کے بیعیے گاڑی پر بیوا، بوا ۔ یس نے دکھاکہ وہ نوج ان

كوشِين كرك أس الوكي كربار بعيما حالال كسب بي إدهرا ومراور بمی کجبین خالی تنین بیشتے ہی اس نوجوان نے لڑکی کو بالوں پر انگا كى كوشين كى مروكى في فوجان كى اس في كلنى كوست السندكيا اوروہ وال سے المؤکرایک دوسری خالی جگہ پر بیٹر گئی۔اس کے بعد وه اجنبی فرحوان بس سے اُ ترگیا۔ مجھےاس وقت تعبّب بھی ہوا کہ اگر اس نوجان کو محض اتن ہی سی مسافت کھے کرنی متی توبس پر مجینے

كى كياصرورت منى ، بنايت آسانى سے ده پيدل جاسكتا تحا-" تم ذرااس لوجوان كاحليها در عمر دغيره توبتاؤ " ذي وهي

ول بي ليته وك كها.

«میرے خیال میں وہ بائس تیئیں سال سے زیادہ نرموگا۔ درازقد، وُللا، بتلا، مُسّاره البهره، برن برب بال مُرسرر لك جها ب وه نیاسوف بہنے ہوا تھا اوراس کی ائی کا رنگ قدرسے شوخ تھا۔ ری وٹ نے کھ مزیر سوالات کیے، مگر کنڈ کٹر کے جا بات سے اسسندیاده کهدرمعلوم بوسکا،اس لیے که اجلی اس کی گادی ب

میلی کمبی دبیثا مقاراس نے یعی کہاکریں اس لوجوان کو دو بارہ جہال بمى كېبى دىكيول گا، بېچان سكتا بول-

اس کے بعدا نسران اڑکی کے عزیز دل ایک تر داردل کے كے إس خورمى كي اوران سے كھ مغرورى سوالات مى كيے الكواس فرجان سے دہ می نا داقف محکے اور المزیتھ کی گمشدگی کے اسباب پر كوئى روشنى نه يرسكى -

شهرت صنع بمى سبتال تع إنعين بمي اس اميدي دكيد والاكتايده وماستدي اجانك بماريكي موادراس وتت اس مبدتال مے گئے ہوں، گرمیاں بھی اکا می دہی۔مکان آکراس کی داتی چیزد**ن کامجی معائمهٔ کیا گیا ، گراس سے بمی کوئ کھ**وج مذ**لگا-**المزبتدكى الاش مي استبيث وليس كساته فين شهرادرموني سين ك دليس في مي دراتها دن كيا ، كركم شده المزية كاكوى سُراغ دل سكا-

لكك دوص كسرادات شركومعلوم وكباك ايزبقوا بنه جال د مکیواسی کا چرچاسمنار پارست بنیادا نیا اور دو مری بحق ریستو^ل كى تغيقانى دليس كرندىية اراس كيس كى تغييلات سے الحركرد ياكيا --

اغبا دلت في مرخول مي اس خركونها بت اميت كما توشاكي ربدوں میں اس فرجان کا حلیہ می دیا گیا تھا مقامی ریڈور سیٹن نے است مقرر کردہ پردگرام کوروک کرساسین سے درخواست کی کا این بخر كى كم شدكى كرسلسله ملى جمعلوات مي طابل بول ، ده فوالوليس تك بنجادی جائی اس دوز ددببرک در شرطاندان کے دوست احباب ادر الدارد الدارات الك جمعًا بناكر بطور حود يمن الماش شروع كردى شہرفیٹی اورمونیسین کے درمیانی علاقد کوجھان الا ، مگر او کی کا کوئ مراغ نه لگا۔

ڈی وِث اور پا مرف اس اُنِنا مِن ابنی نفتیش کا مرفز ہی تھا كو بنائے ركھاجيال المزيتة آخرى مرتبه دكيمي كئي متى وه جائتے تھے كم کس طرح اس لوجوان سیر گفتگر کر کے معلوم کریں، جوعا مطور ریاں اسٹورا کے آس اس دریک شہلتے بھرتے ہیں۔ جنال جان یں سے پہلے بی تنص نے نہایت کا آمد اِتی بنائیں وہ دراز قد مشرخ اِلوں والامور کارستری مقاراس نے کہاکہ میں نے ڈریٹر خاندان کی لڑکی اینر بقد کے لابته بدنے کے متعلق امبی اجمی اخبار میں بڑھا ہوا درس اس سلسانی ج كيرمانتا بول، ووليس كوبتلف كعليه ماف والابي مقاس نے جایا کی میں نے اوکی کو اس دات دو بچے ڈرگ شور کی سیرمیدن پر میشید کمیانتا میں اکتراس کیسیٹورال میں جا، پان کرتا ہوں ادبیہ ادی معے بچانی تمی، جانج اس دورات کے ددیج جب یں ایٹوں

سے نکا اور سے اسے ڈرگ سٹرر پر دکھ کرعلیک سلیک کی اور بی كېتاموااين كاركى طرف چلاكه "اتجابس كا انتظار مورا بوي، ده مسرائ ادركهاكر بنيس آج قوس است ايك دوست كى منتظرون، دبی مجے گونے جائیں گے" ستری نے تبایاکہ جیسے می

یں ابی موٹریں بیٹھا، یں نے دکھاکہ ایک موٹرڈرگٹ ٹوسکے ایسے منیری اوروه لوکی اس مِ جلدی سے مبنی اورا نا فانا میں موٹرنظرو^ل

سے اوجبل ہوگئ۔

جب متى سے أس كا ركے دُرائيور كے معلق درا فت كيا تواس لے تبا إكر اس كا چرو دُ بلا بتلائقا ادراس كى جكيث كا نگ نيافتا وه اس وقت نظف مرمنا اوماس ككاف ال مرر الفيم وركة

" کون سی کار متی وہ یہ ڈی دِٹ نے پوجھا۔ " کالی شورلیٹ بھی "مستری نے فورًا بتایا " وہ م مویا ۵ ساکا پڑا

موڈل مفاجس میں فالتو پہتے تھے لگتا ہو یہ ڈی وٹ نے کہا کہ شابیہ ہیں محماری شہادت کی صرورت مین آئے، تو تم میں رہی المیں باہر نہ جانا۔ مستری نے دعدہ کیا کہ وہ کہیں باہر نہیں جائے گا۔

ین ایسے بی آدمی اور سے جن کی دوی اُ آدھی دات کوختم ہو آئی گئی ہوگئی ہے۔ ہوگر میں جانس ریسے ٹردال میں تقریباً اسی دقت ابنا کا مرد عیر خرصتم کرکے کھانا کھانے آنے سکتے۔ اس لیے یہ مجن خوب صورت وٹیرس ایلز تبر کو جانتے تھے۔ ان میں سے مراکب سے علیمدہ علیمدہ دریافت کیا گیا، مگر ان مینول نے ابن لاعلمی کا اظہار کیا اور میڈا بت کردیا کھاس مات دہ دد

ان مینوں نے ابی لاہمی کا اطہار کیا اور میا ابت ردیانہ اس مات دہ دو ببجے سے بہت پہلے لینے کہنے مکافن کو چیلے گئے ۔ پولیں نے اس کا لیے بالوں دلے نوجوان کی الاش 'یرجس کا

علیب کنڈکٹر ادرستری نے تقریبالیب ہی بتایا تھا ،ابن کوسٹ شول کو نیزسے تیز کر دیا۔ دیڈ ہوا دراخباری اعلانات میں اب یہ بات بمی شال کردی گئی کوس نوجوان کی ایز بھ کی گم شدگی کے سلسلے میں تلاش کا اس کے پاس کا لے دنگ کی شور لٹ بھی ہو موٹر جسٹر نین آفس میں بھی ہوسلہ کی کچر تفصیلات بھیج دمی گئیں "اکہ رحبٹر نیزن کے دقت ان کا اشا ن بھی ہوری ہدی نظر دکھے بہت سے لگ جن کے پاس اس زنگ کی شور لٹ گا ڈیاں تھیں وہ کچر دوز پولیس کی دیجے باس اس زنگ کی

یں ان سب کا سعالم صاف ہوگیا۔ تیسرار در بھی اسی طرح گردگیا اور ایز بھرکی گرشدگی پر پردہ ہی پڑار اج تفقیش کرنے و لے اضران اس معلمے میں مخلوف النیال تخ بعض تھاس بین کے اوجود بھی کو اینا ایز جھ لینے والدین کو برنای اور کوت میں سبتا کرنے والی لوکی نہیں ہو یہ یقین کر لینے کی طرف اس سے کہ ویکھی کے مباعد بھاگ گئی ہو ، وہ کہتے تھے بیش لوکیاں اس طرق پرنہی سبتی میں آخر کم ان کے والدین کو ان کی دو الی زندگی کے متعلق بیت

میں جانتا، بوسکتا ہوکہ ایلز تھ می انھی ادلیوں میں سے ہو بسنو کا یہ خیال

مقالدوه برمعاشوں کے کہی گروہ کے پنچ میں ہو-منگل کو فوہیکے المز بھ کی گم شدگی کے تین روز کے بعد ایک نے

کول منٹر کا باشندہ پولیس میڈکوارٹر آیا اور ایک عورت کا بٹوہ کار پرل ڈی دِٹ کو دیا ۔اس نے کہاکہ یہ بٹوہ آئے مختل صبح کو مجن بجے کے کچہ در بعد طابقا ۔اور شہر فیٹی ادر کو ناسولا کے درمیان جوشاہ ماہ کہ اس کے کنا دے ایک گڑھے میں بڑا تھا ۔کار پورل نے بڑہ اکھولا کو اس میں اسے کچہ رزیگاری اور کچھ کرنسی نوٹس ملے اور کچھ میک آپ اور کا تمثیکس سے متعلق جزین بجلیں۔

" تميس يه بنوه مفتد كي منح كوملا، بن ؟" افسرق فرادرشت لجم ين كها " بچركيا دم به كدتم لسع اب تك ليم بينم سه، معقول

"دیکی سٹرانیسرا درائیل سے کام لیے اس اوی نے ختہ اورالتیا دولوں قدم کے جدات آمیز لیج یں کہا یہ میں پڑھنا الکھنا ہمیں ختا ہوں۔ میرا بڑدہی اتجا پڑھا لکھا آدی ہو، اس فے جب یہ ہو د کھا آدی ہو، اس فے جب یہ ہو د کھا آدی ہے آتے ہی بنایا۔ یں اسی وقت اسے پولیس میڈکوارٹر کے کرچلا آیا بہت او میں نے اس میں کیا خطاکی ہے"

"اجھاچلو میرے ساتھ اور مجھے وہ جگہ دکھا تو بہان تھیں یہ ہوہ اللہ ہے "دی دِٹ نے اس آدی سے کہا اور وہ دونوں ہولیں کارمین نیٹے کوئوں دشولا سے کرکوئل دشولا سے کرکوئل دشولا سے کرکوئل دشولا سے کرکوئل دشولا سے کہا اور مرک سے فاہمت کرتبا یا کہ تھیک اس مقام کاڈی تھیل اس مقام کرتھے یہ بٹوا بڑا ہوا الم تھا ۔افیسو نے اس کے آس پاس نہا ہت تورسے دکھیا ہمالی کی، گرکوئی مراغ بہیں لگا ۔ پولیس چکی پرہنچ کوائس نے میجر بڑا یا دوائی کوئل مراغ بہیں لگا ۔ پولیس چکی پرہنچ کوائس نے میجر بڑا یا دوائی فرن مربا یا ۔میجر بی کوئل سے اور کوئل ہی نیٹے بہتا ہے کہ اور کی الب ذرق بی برہنچ کہ اور کی الب ذرق بی برہنچ کہ اور کی الب اور میں اور کوئل دولی ہی نیٹے برہ بہتھ کی اور کی الب انہوں کی تھی ہوئے بہتھے کہ اور کی الب اس برا مفول نے از مرفو نہا ہیت بھے ہیا نے پر ایمز بہتھ کی اور تیاں اس اس برا مفول نے از مرفو نہا ہیت بھے ہیا نے پر ایمز بہتھ کی اور تیاں اس سے ایک تھی اور کوئل کی کئی تولیاں اس سے کرک جھا و جمعنکا دادر کوئی دو ہمرک کے دولوں میں سے ایک تھی سے گڑھا اور کوئی بہاؤی ایسی بنیں چوڑی جس برنال سے دولوں میں سے ایک تھی سے گڑھا اور کوئی دو ہمرک کے دولوں میں سے ایک تھی سے گڑھا اور کوئی دو ہمرک کے دولوں کی سے ایک تھی سے گڑھا اور کوئی دو ہمرک کے دولوں کی سے ایک تھی سے کہائے کی اس کی توان کی کئی دولوں میں سے ایک تھی سے گڑھا اور کوئی دو ہمرک کے دولوں کی سے ایک تھی سے گڑھا اور کوئی دو ہمرک کے دولوں کے دولوں کی دولوں میں سے ایک تھی سے گئی تھی سے گڑھا اور کوئی دولوں کی سے ایک تھی سے گئی تھی سے گڑھی دولوں کی سے ایک تھی سے کہائے کی دولوں کی دولوں کی دولوں کی سے ایک تھی سے کہائے کی دولوں کی دولوں کی دولوں کی دولوں کی دولوں کی دولوں کوئی دولوں کی دولوں کی سے کہائے کی دولوں کی دولوں کوئی دولوں کی دولوں کی

دورسے ایک جمار ہی کے پاس ایک ننگ دارجیز کود کھیااور دہ بھٹک کر اس کے پاس کیا۔ دیکھا تو ایک کلا ٹی کپڑے کا ٹکڑا پیٹا ہوا بڑا تھا، اس کے معورت بي فاصلے براكب سفيد وسيس اور كچه صد كھے نيلير بلا وركا پھٹا ہوا پڑا تھا۔ کپڑول کے میٹکڑے ایز سترکے ان کپڑول کے تع جودہ غائب ہونے والے دن پہنے ہوئی تھی۔اب توبقین ہوگیا کہ ارد کی کو بُرى طرح قتل كما كيا براوراس كى لاش ببين كبين أس باس موني في إف بن في كماكحب تك اس كى لاش نبيس ل حاتى بم النش بند ہنیں کریں گے . مگراس روزم غرب تک ایز ہفتہ کی لاش نہیں ملی۔ لگلے روزصبع بي بعر الماش مشروع جوگئ - اس مرتبه سرک سے مبت دور حکول تک میں چلے گئے بعض مقامات پر تو ڈاگھنا جھل آجا تا تھا، صبح سے دوہر اوردوبېرى سىيېر بونےكوائى گرانش كابند نى جا بائز د بجے كے قريب ایک گروہ نے اس حکمت کوئی ایک یل کے فاصلے رجمال کرے الے تے اس کو اس ایا ، اف مین اوراس کے سائتبوں کو آوا زوے کر نلایا · ان لوگوں نے وہاں بہنج کر د کھیاکہ جماڑ ویں کے ایک جنڈیں کوگ بی فٹ سڑک سے نیچے کی طرف ایز ہتھ کی لاش پڑی ہے۔ ایک مردکی بین اس کے تکلے میں نورب کسی ہوئی ہی۔ اس کا چبرہ زخمی اور متورم ہے۔ نیلے بلاور کا کچر حصة اب بمی اس کے شکے جمر پری ایک بری جو اہواد دوسرانتگا سونے کی ایک زنجرکنگن کیشکل میں اس کی کلائی میں لنگ^{ریمی} ہو اسکول کے افعام میں لی ہوئ ایک انکومٹی اس کے دائیں ہمتے کی

جينگل كے إس والى أعلى ميں ہو-الن مین نے اسی وقت مغتش موتی اور شہر فیش کے ڈسٹرکٹ سركارى دكيل ايج وانس كاثم كوموقع برعوايميجا ان اضران كرآخ يك ڈی دہٹ اور ہان میں بطور خود لاش کے معائنہ میں مصروف ہو گئے بھو نے کئی چزوں کا فرش لیا ،شلا ایز ہے کے جم رہٹرک کے کنا سے کی مى كى ندات حكر حكر كك موت عقد اس سى اندازه موا عاكد ده سرك ك كناك سے لاك كرد حلان بيسى مساتى بوئى ينج آئى ہے۔ جبرت برج كمريمين تعين ال سعماف فابروه اعتاكه اسف قال كالمخت مقالدكيا ومين حس كو كلي ين وال كواس كا دم كموناكيا ي برفکر کری کی علا مات تغییں۔

گہرے مطالعہ سے کچھ اورا ہم ترجیزی سامنے آئیں ا ہز تقرکے لكُن مِن ايك نيلا دها كالجوابوا لا اس كَي النَّول برميك إي كما الوا عنا اور دومقامات سے میک اپ کارنگ انگول پرت جوٹا ہوا تھا ، الیمامعلوم و انتقا جیے دوریٹ رہے دہتے ٹرگئے موں دونول المرا معائنة كرى رہے تھے كەمفتش مونى عبى أن بنجا اوراس كے بعد ڈسٹرک سرکاری وکیل اور دسترکٹ جاموس دہم ہے اونگ می موقع رہنے گئے۔ كَنْ مُغْتَثْنَ مُوتَى لِيَهُ كَامِ مِي لَكَ كَيا بَهَا بِيتَ احتياط سے اس نے سے بیلے چڑے کی میٹی کو ایر بھے کے ملے سے علی کیا اوراف من كوديتي بوئے كها:-

مراخیال موکمتعین اس کی صرورت اطور ایکزیت اے یہ کے زیے کی ا

محرف انتات مي جاب ديتي موك كما " واكثر ذرابي نيلادها كا جر منگن می الجما موا ہو لیے می گنگن میت مجھے دے دیجے، یہ بطورا مگربٹ بی کام کے گا بغتش مولی نے ایویں سے کنگن آارکر بحرکودے دیا ادر بجرف نیلے دھاگے کوکٹن میں سے کال کرامتیا طسے ایک لغافہ یں ایک اورایک سیاهی کودے کر کہا" اے اہمی سٹیٹ بولیس لیکوٹری تجزيا كے ليے لے جاؤيا

والعرف المربعة كي لاس كامعائنه كرف كي بعدكها ومعلوم مونا ېو که اس نوکې کو نثروع مين خوب زد د کوب کيا ېو جس کې د جست ده بېويش ہوگئ،اس کے بعد پی سے اس کا گلاگھوٹٹا ہوء اس نے بنایاکہ" بطا سر اس کے جیرے کی کھرنیجوں سے اتنی سخت زد و کوب کا بینه نہیں جالتا بیکن مُنكَ معانَن سعولوم والمركاس ككني دانت أوت جي إي اوراك طرت کا جبڑا بمی ٹوٹ گیا ہو۔ اس کےعلاد جسم کی حالت یھی بناتی ہو کہ ركي شورال سے جلفے كے كي مى دير بعداس جرم كا از كاب كيا كيا ہوا وروير حالات كاجائزه ليضب ينتج بمبئ كالنابزنا بوكداس قتل كى تدمير صنغى پیاس کی سکین ہو، اگرھ لاش برتقریبًا ۵ روز گر رحانے کی وجسے میں بیتین طور پر بنیں کرسکتا کہ مقتولے ساتھ صنفی جُرم بی کہا گیا ہو ا بنیں و ثناخت کے لیے جگل سے لاس کواس کے مکان لایا گیا۔ اس کے والدین نے جواپنی محرب صورت اورتن درست لڑکی کی یہ ورگت د کمیسی تو

بے چارے حال سے بے حال ہوگئے ۔ فناخت کے بعداس کالیرم کی معائنہ می کیاگیا ، گرکوئی خاص بات ظاہر نہیں ہوئی ا دَرَ تعنین دیونین کے بے لاش اس کے دار اُول کے حوالے کردی گئی۔

بید کوارٹرواپس آنے کے بعدا ضران میں ایک کانفرنس ہوی اوراس امریخ رکیا گیاکہ قاتل کی گرفتاری کی سیسلے میں کیا قدا مات کیے جان جا اوراں والے فوجان کاجس پرترئ میں سے شہر جا اس ناکائی پرتام اضران کوٹری ہند مالک کا کوٹری ہند مالک کا کوٹری ہند مالک کا کوٹری ہند کی دیورٹ پرجا این ہو کے کنٹن میں اس فیلے دھا گے کی دیورٹ پرجا این ہو کے کنٹن میں ایک ہوا مالک کا کوٹری ہو کا کا کوٹری ہو کا کا کوٹری ہو کا کا گوٹری گاگیا تھا۔ وہ اس بیٹی کوئی ٹری ایم بیت دے رہے سے قال کے بیٹے سوٹ کا کا گوٹری گاگیا تھا۔

المزیمة کی انگوں پرجودو مگھوں سے میک آپ کا زنگ رکھے ہے ہوت ہوا کہ میں اس کے سختی یہ خیال مقالہ یہ اس وقت ہوا کہ جب موثر میں قاتل سے بچھا چھڑا نے لیے این ہوا کی گئی کردی تنی اگر یہ قیاس سے مقاته کا رکی سیٹ وغیرہ پروہ چھٹا ہوا زنگ کیس زمہیں صرد لگا ہوا ہوگا۔ اس نے کہا اگر المذبحة کو موثر سے با برقت کی گیا ہو تو اس علامت کھوج لگا نے میں ٹری مرد ملے گی نظا ہر بوکہ اس صورت میں خوں کے وہے گا مری کے اند نہیں ہونے جا میں ۔

جند گھنے کے افرا فرکھ نی بائیں علم میں آئیں بیٹی کی انہیت واس دقت خم ہوگئ جب افرا کی کے دالدین نے بتایاکہ میہ والم بختہ باندھ ہوئے میں ادریہ اس کے فرجی بھائی نے تھندیں بھی تھی۔ دو سری نئ بات العبتہ مطید مطلب آب ہوئی۔ اس اس کن کر شرف جسے دی و ف ادرا بر نے مشروع میں اوری کے ایس میں کچھوالات کیے تھے ڈبیل فون بر بتایا کر مونی سین کے ایک بازار میں فیس نے اس کا لے باوں دلے دُبلے پہلے فرجوان سین کے ایک بازار میں فیس نے اس کا لے باوں دلے دُبلے پہلے فرجوان کو کیا کہ موڑی سیٹے ہوئے د جوان کو اس نے موٹر کا نمری بتا ہے اس کی اس میں ان دقت معلوم ہوگیا۔ اس کا نام بھی ان دقت دوڑیا اور حکم دیا کہ لیے اوری دوری کو اسی دقت دوڑیا اور حکم دیا کہ لیے اوری کو اسی دقت دوڑیا اور حکم دیا کہ لیے

مع كاركے إن وقت كرنتاركركے لاؤ۔

ا میرانیال موکرمتری کو بلواکرموٹر کی شناخت کرائ جلتے جب نے المزیتے کواس دات موٹرمیں جیٹھے جوئے دکھھاتھا "ان میں سے ایک اضرابے تجوز کیا۔

" پہلے ذرا گاڑی پر تواکی نظر ڈال لو" اف بین نے کہا۔ افسران با برصحن می آتے جہاں وہ موٹر کا رکھڑی تھی باف میں نے اس کا معائنہ کیا اور لینے ساتھیوں سے مخاطب ہوکر کہا:۔

"بہال ترجمے کھ گو بر معلوم ہوتی ہو۔ اس شنب شخص کے پاس قرکانے دنگ کی شوراث گاڑی بنائی جاتی متی جس کا فالتو بہتے اس کے پیچے لگا ہوتا ہو۔ یکار تونیلی پلائی اؤتمہ ہواوراس کا فالتو بہتے الدر اسکے رنگ کمیار شنٹ میں رکھا جاتا ہو؟

" نیکن جوملیرتا اگیا ہو دہ تواس خصر پر پوری طرح چہاں جا ہو یا ایک دوسراا فسر بچ میں بولا " ہوسکتا ہوکہ رات کے وقت کا رکے شیک بچاننے میں خلطی کی ہو "

یسی چیسی کا بین ہے۔ ایک اور جیز بھی ہوجو مٹیک نہیں مبیر رہی یا باف مین نے کہا اور انعیس اس نیلے دھائے کی لیبورٹری رئیںٹ کے متعلّق بتایا۔ این

کہاکہ اس کا ڈی کی سیٹوں کے غلان تو ہیں گردہ خاکی ہیں۔ بھراس کے علادہ غلافوں پرا میز ہوتھ کی ٹانگوں میں سے جو میک ایٹ کا رنگ جھو اہر دہمی کہیں یا یا جاتا۔

ہان مین اس کے بعدائیس لینے دفتر نے گیا اورالمزیمۃ کے کس سے سعتی جو کی کاغذات تھے، افسین کالاست پہلے اس نے موڑکارستری کی ٹائپ سف ہ و پوٹ کو لیا اور کچرمنٹ کک عفرسے دیجہ کہا یہ جس نے یہ اظلاع دی ہو، اس ستری کا نام فریڈوک ہی سرائو، اِس کے عرب اس ستری کا نام فریڈوک ہی سرائو، اِس کی عرب اسال ہو، اور بحری طازمت سے طبق وجوہ کی بنا پرسبک دوش ہوک ہی ہوئے ہیا یہ "اس ستری نے ہوئے ہی دوسری چیزی بھی ہنیں معلوم ہوئی تھیں، لیکن اب ٹو حالات کا رُخ جو بھی دوسری چیزی بھی ہنیں معلوم ہوئی تھیں، لیکن اب ٹو حالات کا رُخ جو بھی کے دوسری چیزی بھی ہنیں معلوم ہوئی تھیں، لیکن اب ٹو حالات کا رُخ جو لیا تھا ایک واضح ہوجاتی ہوکہ مستری نے اس وقت جوٹ ہول تھی او تھ گاری ہول تھی او تھ گاری ہول تھی او تھ گاری کی بناوٹ اور ڈیزائن میں تو بڑا فرق ہو۔ اس دونوں گاڑیول کو بٹورلٹ بنا دے اور ڈیزائن میں تو بڑا فرق ہو۔ جمعے تواس ستری کا بیان باکل جوڈامعکوم ہوتا ہی ہو

الدور می می تو ہوسکتا ہو کہ رینڈل نے اس وقت اپنی گاٹری نہ استعمال کی جو بلکہ کسی دومرے کی گاٹری ہرا یا جو ایک افسرنے کا ڈون کی تا جو ایک افسرنے گاڑوں کے فرق کی توجیع کرتے ہوئے کہا۔

"بال يمي مكن ؟" ريندل نے جاب ديا "گرميرادل اس اِت كوانز انبيس، مسجنا مول كداب تومسترى اسبى اس معد كومل كريكا اگرده خود مجرم نبيس مي توكوئ اس كادوست صرور مي سيسيده ، بچاسك كي كيشش كر دام مي؟

دوا ضران اس و تت مستری اسرکو اللف کے لیے روا نہ بوگئے۔ وہ جلدی یخبر نے کواپس آئے کہ فرڈیدک اسرکوشتہ دو ہرسے فائب ہو۔ مستری کی ماں نے یہ جا گا کہ اس کی ماں نے یہ جا گا کہ اس کی ماں نے یہ بیٹر کے ساتھ کی کہیں گیا تھا اس تک تولوثا نہیں۔ اس کی ماں نے یہ بھر کے ساتھ کی کہیں گیا تھا کہ بیٹر نے اپنے گھر کی گا ڈی کہیں کر کر خواب کردی تھی اور

اب وہ والدین کے قدمے کمیں بھاگ گیا ہو۔ اسرحوں کہ مبٹر کا گہرادوت تھا اس لیے وہ مجی اس کے ساتھ جلاگیا۔

م کیا ہی سراپی گاوی بیبی جودرگیا ہو" ال سے سوال کیا گیا۔ "ہاں اس کے پاس ایک گاوی توسی ایکن جہاں تک میں سمجتی ہوں' وہ اسے جانے سے پہلے فروخت کرگیا ہو" بوڑھ عورت زید!)

لگے دوراس ات کی نصدیق می موگئی ایک سیکند مهند مورد ولك كيال ايك مراني فورد كحرى من جيم اسرعيس والرس يتاكر كيائمًا كارْي كواندرس د كيماكيا وبهت ميل كميامتي اس كيول بر غلاف وغيره كيونه مخااوراس يركبين خون إيابك وغيره كا وحتبه بمي بنیں تھا بنوب انجی طرح معا سُندکیے کے بعد وہ اس میتیر پہنچے کم اس گاوی میں ایز جھ کو بھاکر نہیں ہے جا ایکیا ۔ پیٹر کی اس مور کی کامغا بمی کیا جے دہ کراکہ با ہر بھاگ گیا تھا ، گراس ریکی کوئی علامت ہیں بائ كَنى اس كے علاوہ ميٹر كے خاندان دالوں لئے اس ات كالمي تيني . نُبوت بين كرد إكداس كى كا ژى مجى اس لات گيرج ميں رمي اور وو بمی گھ ر رہ ، گران دونوں اوجانوں کے اس طرح سنبر محبور کر بھاگ جا سے ساراما ارشند موکرره گیا۔اس لیے قراری با یاکدان دونوں وجانوں کو جتنے علد موسکے الس كيا جائے ۔ اوران سے برا و راست موالات کیے جائیں۔ اس تقصد کے لیے جاری طرف تار کھڑ کا ^{ہے} گئے کران حلیوں کے آدمیوں کوجہال کمیں ممی وہ ہوں، فواروک لیاجا الكے دواخبارات میں اسركي تصوير شائع ہوئ جس كے ساتھ يھي لكھا عناكه ديليس افسران كويقين بمركه المزجفه كاقاتل ميي وجوان مو-

پولیس اہم شہادت کی تاش میں ایک مرتبہ ہم ہاسرکے مکان پر گئی۔ وہ کچرے جووہ مکان پر تھور گیاتھا، ان پر نون دخیرہ کا کوئی دھت، نہ پاگیا۔ اس سلسلے میں جب اس کی مال سے سوال کیا گیا تو اس لے تبایا کہ وہ کچڑے جودہ کام پر بہن کرجا تا تھا لینے ساتھ لے گیا ہوا دروہ کپڑے مجمی اس کے پاس میں جودہ جمدا درمفت والے دور بہنے ہوا تھا۔ پولیس اس خردری تھیں کے بعد ہا سرکے مکان سے کل رہی تھی کہ ایک فرجان فرجی سپاہی مکان میں داخیل ہوا، دریا فت برمولوم ہواکہ وہ فرور

المرکا بھائی ساد جنب گس الاس سے سوالات کیے گئے قاس نے بہاہت ہی صفائی کے ساتھ کام سوالات کے جوابات دہیں۔ بویس کے بہات کوت کاس نے تو الاس نے تو الدہشت کی دات کود دہ بجہ ہوا تھا ، الوار کوش الکور سے میں بدی کا دیں لے گیا ، میری بجھیں یہ بات بہیں آتی کہ کوئی آدمی قتل کرنے کے فراجداس قدر طمانیت کے کیے کام کیا جب ہم ددول السیول کے مرک کام کیا جب ہم ددول السیول سے مرک کام کیا جب ہم ددول السیول کی مرک کے تو اس نے خوب سیر ہوکر کھا یا ، اگر وہ گھرا یا اور ڈرا ہوا ہو آتواں سے تو کھا نا بھی نہ کھا یا جاتا "

"کیا دوکھی آپ کی گاڑی مجی استِمال کرتا ہو؟" لونگ نے اس کے بھائی سار مزنٹ کس المسرے دریانت کیا۔

"بی ال اسمی فی اجا زت دے دکمی کودہ جب جا ب میری گاڈی استِعال کرائے سار جب فی جاب دیا۔ ڈی دٹ نے اس کی ال کی طون مخاطب بوکر پوچھا آوگیا وہ جفتے کے روز بی او بھائی کی گاڈی کے افران مخاطب بوکر پوچھا آوگیا وہ جاب دیا۔ افسان میعلوم کرکے کہ گاڈی گیرج میں افراب دیا۔ افسان میعلوہ مطورات گاڈی گیرج میں افران کی سیٹ کے کہ کا ڈی گئی اوراس کی سیٹ کی کا فلاف بھی نیا تھا۔ ایک سیٹ کے کہ نے سے ایسا بھی معلوم ہو آ تھا، جیسے کسی نے کچر کچر افراج ای جو یوی بوٹ کی اوران اورار وجن ای میرسے کہا کہ ہم جادبی اسے دالی کو دیں گے۔ دالی اور سار وجن ای میرسے کہا کہ ہم جادبی اسے دالیں کو دیں گئے۔

وہ فلاف ہولیں ہورٹری میں بیج دیاگیا، پانچ گفت کے بعد
دہاں سے جو لیدٹ آئی ہواس کی رُدے توستری اسرکے قال ہونے
ہی کوئی شبر اتی ہیں رہتا تھا۔ رپرٹ میں کھا تھا کہ دو دھا گاجا ایمز بھ
کے کئین میں لیٹا جوانقا، اس فلان ہی کے کیڑے کا تھا۔ بچراس فلان
اس دیگ کے دھیتے ہی باتے گئے جوگا ڈی میں کش کمش کے دُولان
ما ملز ہتھ کی ڈاگوں کے میک اپ کے دنگ سے تبوٹے ہول گے آئی
ما ملز ہتھ کی ڈاگوں کے میک اپ کے دنگ سے تبوٹے ہول گے آئی
ما ملز ہتھ کی ایک شینی المیز مقد کے اس بڑے میں سے کلی تی جو کو المرافال

بمى اس كى برأت كى خرشائع كردى كى -

ی بال تویہ جور ایتحا اور ووسری طرف باسری گرفتاری کاملاً خود قدرت کی طرف سے جور ایتحا اور ووسری طرف باسری گرفتاری کاملاً نیوز و با بزایک کسال مردوی لیوز و با بزایک کسال کے بال باسراور بیر بلازمت کے لیے بہنچ اس نے ان دونوں کو لینے مزرع بی ملازم رکھ لیا۔ لیکھے دوزا خیالات بیل ان دونوں کے فوٹو اور زام شائع جوئے کہ ان دونوں نوجوانوں کو جہاں جی بلیں گرفتا کرایا جائے ۔ لیوز د نے جواخباری یہ خبر پرجی، تو پولیس کو ٹیلی فون کے دری ان دونوں کے دونوں کو دونوں کے دونوں نوجوان پولیس کو ٹیلی فون کے دری ان دونوں کے مرت بادیا ۔ اور است میں بہنچا دریات ہوئے ہوئے دہ ورہا کی جوالات بھرتے ہوئے دہ ورہا کی حوالات میں بہنچا دریات کے ۔

فوسٹرکٹ سرکائی دکیل کو ٹمٹے ان دونوں سے دات ہی کو سوالات کرنے مٹروع کر دیے۔اُس نے ہی دقت معلوم کردیا کہ بیٹر کا آس قتل سے کوئی تعلق نہیں۔اس کے علاوہ میمی معلوم ندگیا کہ دہ اِسر کا الزدآ میمی نہیں ہو۔ چنانچہ اسگلے دور میٹر کو بھی تھوڑ دیا گیا اوراس کی مرات کا مجی اخبارات میں اعلان کر دیا گیا۔

بقيهمهم ١٦٨٠)



دانت کلنا . دانت مکلنے کے زانے ہم یہ ددائج کو اُسی مقدار ہم یہ دد ہرادرشام نین وفیائی چاہیے ادری دداسٹر موں ہوئی چاہیے۔ کساح درکش، اس مرض ہیں بچ کی ٹم اِل ٹیری بر جانی ہیں ۔ فرنبال مقررہ مقدار مرکم کی لیا کے دس کے ساتھ جے دخام دینے سے برطن شدہ جاتا ہوا میتج ها قت مصل کرنے لگا ہو۔ شوکھا۔ سو کھے کے مرض جس بی بچ کو فرنبال میج و شام مقراد میں دنیا جا ہیے۔ عام مرکم روزی کے لیے یہ دُ وَامقررہ مقدار میں جبح و

بررد دوا خاند دفی کی میشور دوا بچن کے تا مامان کے لیے اکسپٹات بوق بجادہ عام اور برائے لیز کوئی اور چزانو میشال کا ہوتا آج بچر بنے خاص خاص موسونس ، دوا جو گئی بدی توکسیوں کے مطابق ہوتال کی جائے۔ فیض کی حالت بیں ایک بیسے تک کے بچر کو دس بزرگ چائیں ، ایک جیسے سے میں میسینے تک کے بچر کو جائے کا آدھ اچھ دنیا جائے جے بیسینے سے بڑے تیج کو ایک جائے کا ججھے پانس سے کھی زیادہ دے سکتے ہیں۔ منز میں یہ دواجع نیا رشد اور دو برکو دنی کانی ہو۔

پهخمي کي شکارت براي قبض کی شکارت کی طرح به دواکام م ان ائر - چينه کی که المن بي گهال کے دورہ پر الحاکم دس - دوّدہ الم ليفس وقت کی ابندی کا خاص خيال دکھيں -وصمست ، اگر کا وصت کشت جول پاچپن بوقر به عدالتی بی مقدادیں ون جریش مرتبر دیں پیچپن بس به وه ابرود کھنٹے بعداو پر کھی بوئی بقوارسے آدھی دیں چیش مذج بوطئت گی -فرالہ و ذرکام - زنود دکام می انہی مقداد من جرندہ می کا آیک مرتبر دنیا کا نی ہو۔

گرز دیاکان کو منگررد دَوَاخانه- دېلى - کرچې



مهماری عن اندل بهماری عن اندل میلول، ترکاروی، خشک میوول اورا ناجول کی تا نیرات میلا، بیل گری، گولر، ناریل، بیوندی بیر، کیفیل

میں ایا جائے بھراتہ خالص اس کی چیاتیاں بھائی جائیں یاس میں مناسب حد کے گہوں کا آٹا شا بل کرایا جائے ، دونوں قسم کے آٹے کی روٹیاں سور جنسی ، نفخ اور تیزامیت کے رفع کرنے میں نبایت مفید ابت ہوئی میں۔ التہا ب مدہ اوراً نوس کی تمی حالت میں کیلے کے آٹے کا دود حدیں بھا تیا حریرہ نبایت زود جنم اور کمی فدا ہی۔

میں کیلیے کے بھولوں کی ترکاری بھی سناتے ہیں بید ذیا بیطیر کے مرهبوں کے لیے بہت مغید چیز ہو۔اس کے علا دہ کیلے کے بھولوں کا دس دی س

لاک گُرتِجِین کی مرهبیوں کو دینااکسیرٹا بت ہوا ہو۔ میل

ويابطين من اسميل كاستعال نهايت معند بوفف الدم،

کیلا کی کرہا ہے روزہ نم غذائ کا م دیا ہو اوراگرات دودھ
کے ساتھ کھا اجائے تو پھر ہوا کے سخل غذائی تبنیت رکھتا ہو این اس کے لند
آپ کو غذائی تھی پوری کرنے کے لیے کسی دوسری تیز کے کھانے کی ضرورت
میں ہتی ۔ چیو ہے تی کو تبنیس آپ کی کھوس غذا بھی دے سکنے بول ا اگر تین شخصے دود ہریں ایک حصتہ کیلے کو کی جال کرنے کھلا نیں گے، تو سیمرکب انھیں مرغوب بھی بہت ہوگا اوران کا تعذیبے کی کرے آئے اس کے علاوہ اسبال اور چینے میں میں ایک بہا ہواکیلا چادا دنس دودہ میں تو سجنیث

کی کھلانا بے حدیث نجش ہو۔
کی کھلانا ہے حدیث نجش ہو۔
میں نولاد پا جاتا ہو۔ لیسے مرضوں کے لیے کیا کے استعمال کا مہترین اطبع یہ ہوکہ کسے منتشرے بالیوں کے دس میں کرم کی طرح مجمنیث کر کھایا جائے۔ میرمن امہال اور بیش کے لیے کیلے اور تمرمندی (المی) کو قدامی نمائی کی جائے ہے۔ اس مرض میں کوئی دو ڈورام کی مقدامیں یہ مرتب دن میں واد

مرتبہ کمانا چاہیے بعین ہوکہ دوجا دروزی میں انا قرموب کا۔
کیا کیا بعدر رکاری باکر... کما یا جاتا ہو اور نیا بطیس اول کے خون محو کے والے مرحیوں کے لیے نہا بت مفید خلا ہو کیلے کا آنا بی بنا باری کی جو نہایت و درج نم اور بم کو روزش کرنے والا ہو اس کے بنا بالا کی توکیب پری کے بی گرورے کیلے کو دھوب میں خشک کرکے

كليف كح ساته جران حيف وغره شكا إت من الصنب د إصبي كرساته كلات مين أنول كسدول كي لي كولودوده من أبال كرديا ما نَفَوَ بَشْ أَامِنة بهوا بي عالمه عورتول كي اسهالي شكايت بي كوار كوشبه كيساية طاكهانا بهست مغيدى دوادنس كورول كوسواسيراني مين جوش دسه كر اس كي إن سے غوار اكر الكے آنے كا نمايت كام إب عارج ہو گورادراس کی جمال کو پانی می جش دے کراس پانی سے جدام کے مر خیوں کو سلانا مفیدنتا بخ کا حاول بنا یاجاتا ہو گور کی چال قدرے قابض را در بچین اور ذیا بہلس میں اس کاسفون بناکر کھلاتے ہیں۔ اس کے عزادہ گولر کی تھال کا خیسا ندہ می ذیا مطبس کے مربعینوں کو بیتے یں۔ دیسے اس کی جھال کو میرونی طور مرزخموں کے اندبال کے سابے بھی استعمال کیا جاتا ہی اورگولر کی جڑکا زس التہاب غدد کی صورت ہیں ليب ك طور بِلكات بن وسياس كى جو كاستعال جن اورسين کی کالیف می می مفید است بوابی

سفوف تخنسم گوار شہدخالص میں ملاکر ذیا بہلیں کے مرافیوں کو دينے سے بياس ميناب اورسفكرموں كى زياد لى كوكم كرتا ہى اور بلامبالغه ذ إبطب كي مضوص دوا كاكام دتيا بر

ناریل :۔

ركرم امعائك يليه ناريل ايك مهابيت قديم اورموثر دوابرجنوني افرنقین تواسیٹب ورم رفینے کی کس کے کیرے کا بہایت کامیا علاج مجعاجاتا ہوا درعام طور پر کرم مبنا کا مرمرض ہی کے استعمال سے صحت یاب موجاتا ہو۔ اس کا طرافیہ استعمال میں وکد ایک بڑے جو پھر ازہ بما بوا اربی صبح اشتر کے دفت اِن کے سائد کھالیا جائے ہیں کے تن يُصْفِي بعددونن بدانجر (كسترائيل) كى ايك خوراك يى لى جائ دد کھنے کے بعد کرم خابع ہونے مٹروع ہوجائیں گے ماسے ہردد سرے تمسرك دوراس دقت استعال كرت دسي جب ك أبكل طوري صِحت إب ندموها مِن -

بيري برز-يوم بيرز-يوم موقى خون اور اصنم بوراس كي جهال قابض بوا در مراس ماس كام متعمال مرب

مفید تواس کی چھال کا سعدن پُرانے زئروں اور مزمن قروں کے سیے ایک ایمی گھر لیے دوا ہم میسنس، مجدور ول اور اج مجدوروں (کا انتہل) کو بہاکر مورديف كسليداس ك بق اور بنبول كو إن يرس راطوليب استعال كرستيمي اس كي جراكا جوشانده تيزىجارا ورنديا في حالت مي بهت مفيد بواس في جراكارس بطورسهل كهارت مي او كمقيايس متأثر ومتورم جورول برلگاتے ہیں۔

متعل بديميل نهايت ديش ذائف ادرمزرد إدمة ابر أكراس زيادة یں کھالیا جائے تواسمال کی شکایت ہوجاتی ہو، اس کا ہنار مُخرضم کے وقت کھاناز اوہ مبتر ہو۔اس کے بچیل کو بھون کر کھاتے ہیں ،ان میں تھی خاصى غلائيت بولى يو- اسكرية سانك درك البرز إن كأكام فيظيم ---(بقدمفحد، ۲۸)

يكاراس في الرسين الكادر الوي في السيام مينوا وال اس في مارمقا لمركيا واس رجه عضة أكياا وريس في اس مح مرير زدرسے مُکا مارا ، مگروہ کش کمش کرتی رہی ، میں نے کئی م<u>کنے زور زور س</u> الیے بہاں تک کدوہ ہے ہیں ہوکرگر پری میں نے دیجا کہ انسس کش کش میں اس کے کیرے بھٹ چکے تھے میں نے اسے دوبارہ گاڑی میں ڈالا اور وانہ دیگیا ، تعوری دورجاکریں نے گاڑی تغیراکر لسه د کیما تومی (درگیا، اس کاننفس کیر گروا مواساتها ایک میل حل کر یں نے اسے موک کے کنانے موفوٹ ا مرکالا اس وقت بی نے اس کی تیرٹ کی بیٹی کھولی ا دراس سے اس کا گلا گھوٹ دیا ور اسے بنچ جمار اول من أركاديا "

قابل کے دلغ اور حواس کاطبی مخال کیا گیا۔ امرن واغ نے بتا إكه إسربالك صيح الدماغ بواوروه غلط اوميحويس تميز كرسكنا بواس كيي ال من منفقطور بيك قالوني حيثيت سي مي الداغ قرادديا-

مردتمبرسنه ۵۴ ع كوفر يُدِيك إمراني بين اؤن كي فوجاري علامت میں جج زلمید اسل كر كے سامنے كحد التا جورى كے زور كي فالى كا بُرُم ثابت بوجِكا تقا، چنانچاس وقت نست عرقد يركى مزا كا تعكم مُناوياً كيا- ارْدِ وْعْلِلْيْرِشْرِي نِيوايَا ... معذر ع كساه

صنفی فوت اوپرشو<u>ل سیاسے</u> کیول کربےال کرسکتے ہیں؟

انحِيمَرُاقبال مسين الله ررُكن اداري

ہمائے ملک کے کم ہی لوگ اس حقیقت سے واقف ہول گے کہ اس حقیقت سے واقف ہول گے کہ اس حقیقت سے واقف ہول گے کہ اس ان جہ میں جو مدومن کی کھی اور جولیت کا باعث ہوتے ہیں، وہی شاب جہانی نشو ونما و بالدرگی اور جبی دچا ابدر کی موجب اِل مذہر ہوئی ہوئے خوابی آئی ہو قواس کا انزصر ف ہماری شفی قوت ہی پر نہیں پڑتا، بللہ مارے نظام جہانی بر پڑتا ہی اورانسان ہاکل تعظم کر رہ جاتا ہی۔ آپنے دکھیا ہوگاکہ جہان انسانی کی شفی قرت نے جواب دیا اور اسے دئیا اندھیر لظر آنے گئی۔ اس سے معلوم ہواکہ انسانی زندگی کوچلانے والی قوت محرکہ لظر آنے گئی۔ اس سے معلوم ہواکہ انسانی زندگی کوچلانے والی قوت محرکہ بہی صنعی قرت ہو کہ دیا ہو۔ ور نہ ہے چارہ کا روبا دیں صحة لیتا ہی ور نہ ہے چارہ کا روبا دی کو خود اپنے ہی انسانی محمد لیتا ہی ور نہ ہے چارہ کا روبا دی کوخود اپنے ہی انسانی محمد لیتا ہی ور نہ ہے چارہ کا روبا دیں حصة لیتا ہی ور نہ ہے چارہ کا روبا دیں حصة لیتا ہی ور نہ ہے چارہ کا روبا دی کوخود پہنے ہی انسانی محمد لیتا ہی ور دیا ہی۔

برسبابرت کی ادادہ ہمرددی صنفی کم زوری کے مرافیوں کے جو خطوط آتے دہ اور آ دے ہیں،ان کامطالد بھی ہی ایک عیقت کی طرف ہماری دہنائ کرتا ہوسنفی کم زدری کا ہرمریس ما الجین سے یہی مام شکایت کرتا ہوکہ :۔

"مری زندگی میں اب کوئی دل پی باتی نہیں ہے۔ ادمیوں سے دل گھبرانے لگا ہو، تہنائی زیادہ بندہے۔ عورتوں سے بھی دل جی نہیں رہی، اعنیں دکھتا ہوں تو ان سے ممنز چہائے کو جی چا بتا ہو کی کام پرچ نہیں گھا ہو۔ جی چا بتا ہو خود کشی کرلوں تو پاپ کٹ جائے " دعنرہ دعنرہ -

واواس تعم كى علامتين صاف صاف بنادي بيرك السيض مي

بها دری، شجاعت اولوالعزمی، قونت برواشت، خود داری اوراستقلال کی مردا نصفات باقی نهدر رئی میں، مکمربز دلی، نیستیمتی، احساس کم نزی تلوّن اوراس تبهم کی دوسری سوانی تصوصیات نے ان کی حکم سے لی ہو۔ ھنفی کم ڈوری کے تند دا ساب بیسے میں ۔ بدکا رمی عمل **ط** طرنق زندگی اورسن رسیدگی کے ملادہ وراثنتی تصنحہ والدین سے اولاوی منتقل ہوتا ہولینی بدکاروں کےعلادہ کچھ اوگ ایسے بھی موں گئے ہیں ددسری حبانی کم زور دیل کے سائنسا تقرمنتنی کم زوری مجی اپنے آبا واحدار سے در نئر میں ملی ہوگی اور وہ بیجا ہے سروع ہی سے اس کا شکا رہوں گئے لیکن بہاں میں نے سنمی کم زوری کے اسباب وعلی کا جائزہ لینے کے لیے قلم نهي اعتايا ہو كيونكه آج كون ہوجوان كھلى موئى چيزوں كوننيں جاتا، ملك اس مصنون میں تویں ال چند تمہیدی سطرول کے بعد کچھایسی ورستیں بتانا حامتا مواحنيس بجاطور وبنفى كم زورى كالخصوص علاج كهاجا سكتا ہی لیکن اس کے ساتھ ہی ہات بھی ڈمن شین کر کیجیے کہ یہ ورزشیں ہی ين كوئي" چيومنتر" بنين اور زكسي اكسيرفر وش عطائ كي سات دنيين جوانی کا کمٹ واپس ولالے والی گولیاں ہیں کہ او معرص سے اُزیں اور ادھرآپ کی ساری کم زور ایول کا خاتمہ ہوگیا۔انغیں آپ تا زہ اور کھلی ہوا مِن كريكُ نُوبِّدرتِ فِصنفى نُطام غدد كي علم خرابيوں كي اصلاح ہوگي -اورسنى اعصاب اورعضلات من جو لفلط كا روس كى منا پرايك كونه دهيلان ادراز کا رزشگی کی کیفیت بیدا جو گئی ہو، ان میں یہ ورزشیں تماؤ پیداکریے ابن مهل حالت پرائے آئی گی۔ عمل الکلام یہ کہ یہ ورزشیں برطن کی كرنى چاسيس تاكه نظام غدد هيم رہے اور عام حبمانی جست مجمی اتبي ہے۔ یقین جانبے ان ورزشول کے اپندارگوں کی ملنی قرمت مبل از وقت کرد

ہونے کا توسوال ہی پیدا ہیں ہوا، دیکھنا یہ ہوکدان کی جوانی کتنی دربک قائم ربتي بواور برها يأكنني درير كركي أتابح

ان درز شول كوعورتم مجى كرسكتى بيس اورانسيس لمي أكى يابندك ہے بڑا نفع پنچے گا۔

ورزش : الكسيده كمه موجائي-اس طرح که کمین خم مزمواور با زو آگے کی جانب <u>کھیل</u> ہو<u>ئے ہول اس کے لید</u> كمشول كے بل بیسيد بهال كك كرآب الزول مبيعه وبالنيس يحبر للمرم أتضيا ورحسب سابق سيدم كور بوجلني إلا آكي برستور ماسے بن کی طرف میں ہے۔ اس کے اس کھے رہ سٹروع میں کوئی دس مرتبہ اُسٹیے، بیٹیے اومِشق ۵

مونے رمیں اوراس سے زیاد · مرتبر بھی آیا کا ان سے رسکیں گے۔ جب يمبت مهولت اورآساني كرسائة موفي لك وعراك انك ير بیضیے اورایک نا کک و باکل سیر فی سامنے کے رخ میلی رکھیے اس طن كه تلف مِن تم زائف (ديجي نِسكل على اسى ايك انگ ير كلوث موجاني

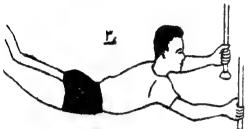
اس کے بعد دوسری انگ ریسیے اور میلی کو مستسر اللہ سامنے کے تینے پیپلات رکھیے اور کھڑے ہوجائیے یه ورزش دونون نانگون سے باری باری حتنی مرتبہ ک جاسکے کھے۔

ور زش مله ودرس ورزش اس طرح سے بو كة ب كبى لكرى بالوب كے نصف كودو كو ف التحو سے کوزیجے اس طرح کہ پاؤں زمین سے اور زئیں

بحرانني دونول الكول كواوير

اتناالهائيك هم درج كازاديه بن جلف (ديجيشك مل) يغيال رے کو گھنوں میں خمنیں آئے گا۔ اسے اتنی مرتبہ کیجے کہ آسپ تھکنے لگیں۔

ورز من ملا : - فرش پر اوند مع لیث جائیے اور لینے دونول تول



سے کس بعادی مہری کے پائے پڑویعے جب اُڈسکل میں سے طاہرورہ ېراس <u>كە</u>بعداينى دو**نون ئاڭكون كومېنا اوپرائغا ياجاسكتا بى الخل**ينىي. اور مروابس فرش ميسلم كيني اس ورزش كوجب بك أب كے عضلات جم عَك رَجائيس كي جامي، اور برمزتير الكول كو يهل سے زيادہ ازّ اے جانے کی کومشس کھیے

ورزش ي كى چائے كى بال بیهٔ جانیے اس طرح که آپ کی دونول رانوں کے درمیان کیڑے یا رونی کی بى بدى تىن جارا يى مونى كدىسى گیا ہو ۔اگر کوئی چیزیمی لانوں کے درمیان رکھنے کے لے دیے تو پھر اپنے دو نول المتول كي مشيال بنا بى دكھ ليھے يمب دو فول ما أول سے اس کتری کوخوب

يُعْضِ كَ كُوسِتُمْ تَلْ يَكِيمِ بِهِ إِن يُكَ كَدُوهِ وَبُوبِ وَبِ جَائِ - إِس سَدّد ارکھے بہاں کے دانوں بن مکن کااحساس مونے لگے۔ ور زنش 🕰 : - درنش یک کی طرح اس درزش میریمی 🗝 ٹول پر



بل آئيے - كوئ آكا وس مرتبہ اسے من كراہيے - ديكھيے شكل عث

بیهٔ جائیے،اس طرح که دونول رأی ادر کھینے ایس میں خوب ملے دمیں ادر کمشن کوددنوں استوں سے الكري الباجائي مياكشك منبره سے ظاہر ہورا ہے۔اس کے بعد دو**ن**وں گھٹنوں کو ہاہر کی جا^ت لنے کی کومٹ ش تھے، کے اعد کھٹول کی اس سن كوقوت سے روكيں گے . یہ ورزش ملا کے بالكل رعكس بوراسي كمشذل كواندر كيطرف دبانا مقااوراس براغيس إمرك طرف كهولنا بوراتن مرتب يجيح كأفنون اوردانول كي عفدلات د كفف لك جايس -ورزش ملا: ليه تفع رجواك طرف سے كوئ دُرِفْ أدنيا كردياكيا بواسطرت يشيكراكي ٹانگیں توتنے کے اس حتەكى طرن رمي جاونجا ، اورسراس كي جونجا براور بائتدسر كرسيح كيل وئرول مبياكه شك ملاسي ظامرورا برد إؤل كوتخة يرتمرك ممدو غیرہ اِ مٰدھ کراس میں اُٹھا دینا جا ہیے۔اس کے بعد اپنے اِلائ حصتُہ جهم كويا مخل ميت أنفائي ادرائ كي طوف الناتيجي مِتا آب ك قرف اورم ت اج زت دے۔اس درزش کو بھی اتنی مرتب کیے کہ آپ تفكن محثوس كيسنه لكيس: أكراس درزش كوادر بمي زياده موثر بنانا جو تُوَاعِ كَى حانب النَّاجِيكِ كَرَابِ ابنَاسردونون الْمُول كَ دَرَانِ دَيْنِ



لالمحين

زبان رِ المع خدايا يكس كانام أيا

(از حكيم مولوى محد عبدالواحد صاحب مجلب تنفيص وتبيز بهدودوا فالمرداي

ہوئیں کہ اسفوں نے شرخ جامر بیٹا اور سرر کلاہ زیر دیں الیک ڈلمن کو شرا دینے کے لیے کہا ہو کھی کم ہو! سرا دینے کے لیے کہا ہو کھی کم ہو!

غوض قدرت نے صُوّرت نہایت ہی دیدہ زیب عطافراک بی کاش سیرت بھی دل پ ندموتی!

محقین کتے ہیں کہ مبندستان الل مرحوب کا اس وطن ہیں ہو میں اللہ مرحوب کا اس وطن ہیں ہو ہوں کہا گئی اللہ مرحوب کا اس کے بیان سے خالی ہیں۔ بھر اس وطن ہو ہوائی محققین اس کا تعریج جواب دینے سے قاصر ہیں۔ کہا جاتا ہو کہ جس طرح تمباکو امریکی سے مبندتان میں بہنچا ہو اس طرح تمبیلی کی ہو کردہ گئیں۔

میں آبن اور بہال کی آب و ہواائیں اس ای کہ بہیں کی ہو کردہ گئیں۔

اب ہم مبندستانی اس کا والدوس سید اہو اس سے بہلے دوز بروزاس کی بہداوار برختی جاتی ہو ہو ہوا ہوں کہ بیا والدوس کے بیات سے مبند سیان کیا جاتا ہو کہ اس کو سے پہلے سندھ وہ وہ او بیس مبندستان سے آئیلیت اس کو مرتب پہلے سندھ وہ وہ او بیس البقاس کو آئی ہی اور دوس اس ای لویت کی طرقہ مبنیں کالماء البقاس کی دوائی افا دیت کی صرور تعیق کی ۔

ان محققین کی مرد میں کہ البقاس کی اور دوس کی صرور تعیق کی ۔

کے سم مہیں کا یا البتہ اس کی دوائی افا دیت کی طرور حقیق کی۔
اس کا نباتی اصطلاحی نام کیبی سائی فرکش (Capsicum)
ہے جی ، تحقیق و تفنیش کرنے والوں نے اس کا تجزیہ کیا تواس کو چار اجزا سے مرکب پایا (۱) ایک توقلی تیزا ہی مرکب جے کیپ سے سن اجزا سے مرکب پایا (۱) ایک توقلی تیزا ہی مرکب جے کیپ سے سن اجرا سے مرکب پایا (۱) ایک توقلی تیزا ہی مرکب جے کیپ سے سن المحلائیڈ (۱۷) سیماب طبیع المکلائیڈ (۱۷) یال وار دوغن جے کیپی سین یا فل فلین رجوم فل فل)
کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ (۲۷) ایک تیم کا دوغنی او دو۔

۱۹ مے و و م رہے یں- ۱۹) ایک هم کا روسی اور ہے۔ اطباً، کہتے ہیں کہ لال رہی تیسیب در ہے ہیں گرم و خشک میں ال مرجوں سے کون بندستانی ہوجوداقف مذہو؟ تقریباً دوزانه ان کی زیارت ہو تی ہو؟ تقریباً دوزانه ان کی زیارت ہوتی ہو اورید دن میں کم از کم دو بار کام دو بن کی تواضع کی تی ہوں ہوتی ہو الیکن اس کا پود ایا اس کے کمیت دیسے کا بہت کم لوگوں کو آتھا تی ہوتا ہو ، خصار منا منا ہوں ہوتا ہو ، خصار منا کا شہری جو اسے کھاتے تو خوب میں ، لیکن اس کے متعلق دو سری حلومات حاصل کرنے کی ضرورت محموس بنیس کرتے !

الل مرج کا لودانیا ده اونچا نہیں ہوتا، تقربہا ڈیرہ نت
یازیادہ سے نیادہ دونٹ بلند ہوتا ہو، مجبوثی مجبوثی خوص کا ایک ابنوہ
ہوتا ہو، جواس کو جہا او دارسا پو دا بنادیتا ہو، برسات کے اضتام ہاس
کی بودگائی جاتی ہو، لینی بہلے ایک کیا دی میں اس کے بیج بوئر جانے
میں، جب وہ اگ جاتے ہیں اور پو دے ایک ایک بالشت کے باس سے کم دبین موتے ہیں تو دہاں سے اکھیز کر دوس کے میت بیں جو بہلے سے میں کے لیے تیا دکیا ہوتا ہو، مناسب فاصلے بران کو لگا دیتے ہیں۔
میں کے لیدید دو جمینے مرد یوں تک نشو دنما پاتا ہو، پتے ایک ڈیڑھائی بس کے بعدید دو جمینے مرد یوں تک نشو دنما پاتا ہو، پتے ایک ڈیڑھائی بس کے بعدید دو جمینے مرد یوں تک نشو دنما پاتا ہو، پتے ایک ڈیڑھائی بس کے بعدید دو جمینے مرد یوں تک نشو دنما پاتا ہو، پتے ایک ڈیڑھائی بس کے بعدید دو جمینے مرد یوں تک نشو دنما پاتا ہو، پتے ایک ڈیڑھائی بی مربی ہیں۔
بس کے بعدید دو جمینے مرد یوں تک نشو دنما پاتا ہو، پتے ایک ڈیڑھائی بی مربی ہیں۔
بس کے بعدید دو جمینے مرد یوں تک نشوں میں مربی ہیں۔

جب تک مرص خام رہی ہیں، گہری سبزو تی ہیں، لیکن ب اور سیجے لگتی میں توان کا رنگ مرخ یا نارنجی ہوجاتا ہو۔

پُودوں میں لال لال مرحوں کا اٹکنا ایک عجیب بہارد تیا ہو لدت کی صناعی سے سبز دمردیں بوق کے مجرمت برحیق مرح کے لیسے اور ال نظرائے ہیں۔ نود مرحوں کی شکل کسی دل فریب ہوتی لو، خام ہوئے کی حالت میں لہاس زمزدیں زمیب تن ہوتا ہولین پُخِت

一大人

اس میں شک کرنے کی طلق گفائش بنیں ہو کیوں کہ بدن انسان ہوا سے جواثرات ہوئے کی جوائی کے میں اور اس کے قیسرے درجے میں گرم خنگ ہوئے کی تصدیق کرتے ہیں .
تصدیق کرتے ہیں -

ال مرحول كى مضرتيس: اطباركاعام كستور كوكه ودسب المساكلة من المساكلة على من المساكلة على المساكلة على المساكلة المساكلة

لنذامم بهلے اخیں کو سیان کہتے ہیں۔

ہندستان میں لال مرحوں کوسالن میں بطورسالہ ڈالکر کھانے یں اور میرواج صرف مندستان ہی میں ہو، در دلورپ، امر کیا ، افراقیة عرب برشام 'ٹرک وغیرہ کسی بی ملک کے آدمی مرتبی نہیں کھاتے۔ حَيُّ كُرِيهُان جِيبِ تندُولُوكُ بَعِي اس كُومُونِينِ لِكَاتُ ، يَنْخِر صرن ہندت نیوں کو بوکر جس جیزے تام دنیا گرزگر تی ہو، اس کو بداختیا رکہتے یں اور دن میں کماز کم دوبا راس زمر کو بھی نوش جان فراتے ہیں السکے بغير دسترخوان پر کھائے کا لطف نہیں آتا ۔ اوّل تو گھر والی خود ہستا کرتی ہوکہ سالن میں مرتبیں کم نہول در ندمیال سے برسلیقدا دربے شعور موسے کا سرنیکٹ عال ہوگا اوبطعنه زنی اس پرستزاد، صرف ایک وز مردیں کی کمی کے باعث ہمیشہ کا کیا کرایا خاک میں س جائے گا اور کہا جاگیا آج نک مجمی سالن مزے **کا نہیں ک**یا، نمک ہوتا ہو نہ مرحبی^{، لاح}یل ولاق^ق اس ليے بوي ہمدينة مرحول كاخيال دكمتى بوء بازارسے منگاتے وقت بمی مپنه کی مرحیی لانے کی تاکید کی جاتی ہو، کیوں کہ بینسبتاً بتر ہو ت^{ی ہی} غ والسالن مي مرحول كاتيز بونا صروري واس كے علاوہ مول يں کھانا کھانے یاکبا بی سے کہا ب کھاکرزبان کے جٹائے لیجے، مرحیرات افراط سے لیں گی کہ زبان الا مان الا مان کا دایٹے گی ، زبان سے سی ہورہی ہو، آ کھوں سے ای جاری ہو، مندیں آگ لگ رہی ہو۔ اللَّگ كومجانے كے ليے إرار إن مى بيتے بي ايك متائح سے خروار وہرماد کیے جاتے ہیں اس کی نوفتی ہنیں کہ اس زہر رلینت ہیج کر الگ

دیا ولی ولیے تواس کے مادی سے بوگئے ہیں۔ اگرچ اس زبر وری سے کوئی بو اسسیر کا شکار ہو، کوئی رقت وسرعت سے دل فگا رہے،

ہو، کھاتے ہی مُعفہ ، حلق ، مری اور معدے میں سوزش ہونے گئتی ہو۔ باربار پانی بنیا رہتا ہو لکی تسکین نہیں ہوتی "بل من مزید" ، تقاصا برا برجا ری رہتا ہو۔ اس کا نیتے سے ہوتا ہو کہ پانی زیا دہ پینے سے ہضم خراب ہوجا تا ہو اور جب سے سوزش معدے سے آگے آ منوں تک بڑھ جاتی ہو تو چیشیں ہوجاتی ہو، خون جانے لگتا ہو۔ ایک ہی روز کے کھانے سے اتجحافاها تن درست و توانا مہان مریض بن جاتا ہو۔

كوى زلدوزكام مي گرنتار واوركوى اسهال ونجيش سے بے قرار بو-اگر

كوئي ايسامهان وارد وتا بوجوزياده مرهبي كعالئه كاعادى نهيس موتا لخط

ويثرم كى وجه سے كوينيس كرسكتا اور به جبرواكرا ه اس كوز مرخورى كرنى برك

مرحوِل کاا ژرم ہے پہلے غذاکی نالی پر ہوتا ہو اور یہ نالی منہ سے سروع مورمقعدرختم موتی ہوجس وقت انسان مرجب کھا اہم الو رہے پہلے زبان رچھنجمینا ہٹ اورتیزی محموس ہوتی ہو، کو آیاس سے قدرتا اس إت كاظهارمونا بوكه اس كونه كها إحائه ، به ضرورسال چيزېديك کھانے والااس قدرتی اختباہ کی پروا نہیں کرتا ، دوسروں کی دیکھیا دمکیمی طبیعت پرجرکرکے برابر کھائے جاتا ہو، زبان مضاوصِل میں آگ ہی لگ جاتی ہواُوراس آگ کوتسکین دینے کے لیے بار بار سرو پانی بیاجا آ ہوجس سے ان اعضار کی غشائے مخاطی ماؤنٹ ہوجاتی ہو۔اس میں النها بي كيعنيت لاحق موجاتي مو، اورجب يسلسله مرا برجاري ربها بوتوجلد جلد نزله وزکام ہونے لگتا ہی کھانسی پیدا ہوجانی ہوجو مزمن ہوکر آپدی زندگی سائین نیس تھوڑتی منف زبان اور حلت کومتا ٹرکرنے کے بعد مرحول سے ملو نوالہ مِری کا راستہ خسنسیا رکرتا ہوا در معدسے میں جا پہنچا ہو، چونگر مری میں اس کو تشیر نے کا موقع بنیں ملتا اس لیے وہ بہت بڑی حد مك اس كےمضرافرات سے مفوظ رسنی مراسكين جول ہى يدمعدسے مي بنجتا بر' و بال نمي دېي صنورت بني آتی برجس سے مندي واسطرزا مقا معدیے کی غشائے مخاطمی میں سوزش ہونے لگن ہرجس کی وحب رطوب معدى كى تراوش برموحاتى برادرجب وص كمري كمائى جاتی میں تومضم خراب ہوجا تا ہو صنعت ہشتہا کی شکانیت پیدا ہوتی پی صنعت معدہ لائن ہوجاتا ہو، اور معدے میں سرطان کے بیدا ہو^{نے}

يک لومت بہنج جاتی ہو۔

مِعدے کی مزل سے آگے بڑھ کرجب رھیں آمنوں میں پنچتی ہیں تودہاں مجی ہی کرشمہ د کھاتی ہیں ادھیج کو بہت الخلامیں غذائ نالی کے آخری ہے میں دہی اٹرات طاہر ہوتے ہیں جو کھاتے وقت مُنھ برظاہر ہوئے تھے دمین سوزش ادرجلن -

اگرم چول کا یسان اتفاقیطورکی دورکھا یاجا تا ہو توجیت

پاتوان مفرقوں کی خود نوداصلاح کریتی ہو گئی معمولی تدمیر سے مثلاً دہی

کھانے سے ان کا زالہ ہوجا تا ہو انکین باربارزیادہ مرچیں کھائی جاتی

میں توجی دہی زبان کے حیارے یا دائے ہیں ، المذابحرم حی کھائی جاتی

میں جس کا نیتے ہے ہوتا ہو گئی میں حیث فرمن سکل اختیا رکھتی ہو کہی

کی آنتوں میں مرطان ہوجا تا ہو اور کسی کو بواسیری شکایت بیدا ہوئی ہو کہی

میں افرات ملاحظ فرمائیے۔

معری افرات ملاحظ فرمائیے۔

مرحوں کے عموی افرات جن کو طبق اصطلاح میں افرات بعیدہ بھی کہتے ہیں اور میں تباہ کئی ہیں۔ چنا کچہ مرحبی اپنی گری اور تیزی سے فون کو منافر کو دیتے ہیں۔ چنا کچہ مرحبی اپنی گری اور تیزی سے فوان کو منافر کو دیتے ہیں۔ آنکھوں میں کچھ آنے لگتی ہو، وہ چند صیائے گئی ہیں۔ بچہ فوں میں گرے (روہ ہے) مہدا ہوجاتے ہیں، اگر دقت پر تواک ذکیا جائے تو وصند لانظر آنے لگتا ہوا درضعف بصارت کی شکایت بھیا ہوجاتی ہو۔ پیدا ہوجاتی ہی۔

پیدا در میری خون میں جذب ہونے کے بعد مرحیں جگر پڑی از انداز ہوتی ہیں اور حکری کی از انداز ہوتی ہیں اور حکری کی است ہوجاتی ہیں، ہی کے بعد کردے ، مثانہ ، اوعینی اور نجری بول میں ماؤٹ ہوئے بنیز ہیں روز مرحین زیادہ کھائی جاتی ہیں، میثیاب گہراز در حکر کے افزاد ہو می خودی جادی دی تو مثانہ اور مجری البول رمینی ب اور کار مربیب پڑجاتی ہو۔ مثانہ اور محرک البول رمینی ہو۔ ہوا اور اکر ارمیب پڑجاتی ہو۔

اس کے متواتر استعمال سے صوصا زیادہ کھانے سے جا دوسرے نقصانات ہوتے ہیں سے بڑانصمان یہ کو کہ آدہ تولیدر قی رہیا

ہد، رقّت وسرعت اوراخلام وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہوجاتی ہیں اور ہالاً خوضعف باۃ ک فوجت پہنے جاتی ہو۔

رمیت خواتین مرصی اور دوسری چپ پی چیز دل کے کھانے کی '' شائن ہوتی ہیں، درحقیقت ہندُت ان عور تول میں صنعف بصارت کے لاحق ہولے اور قبل الادقت بینائ سے محروم ہوجانے کے جتنے اسباب ہیں ان میں سے ایک ٹراسعب مرصی ہیں۔ علاوہ ازیں جس عور تول کوزیا دہ مرصیں کھانے سے حکۃ المہیل رائدام نہانی خواتی ہوجاتی ہی اوراکٹر کوسیلان الزم خصکو صالیلان مہیل کی شکایت ہوجاتی ہو۔

جب سى عورت كوزياده م چي كھانے سے حكة الببل كى شكايت ہوجاتى ہو قرمشرم وحياس كے اظہادي دامنگير ہوتى ہواور وهاس كے سبب سے بمى ادا قف ہوتى ہو، البناده و شكايت كو دوركونے كے ليے غير فطرى طريقے استِعال كرتى ہو، جس كے نيچہ يں اسس نى كى تن درستى مستقِل طور برخواب ہوجاتى ہو، جوالى خاك ميں مل جاتى ہو،

اورنگ وروب مجرجاتا ہو۔

اگرغورت بیتے والی ہوتی ہوتو مرحوں کا اثراس کے دودھ کے ذریعہ بیتی بیمی ہڑتا ہو۔ اس کی آنکھیں دنگھنی آجاتی ہیں، یا اُن میں میل کھیل آنے لگنا ہو، مُرنے میدا ہوجاتے ہیں اور جیش ہوجاتی ہو۔ میل کھیل آنے لگنا ہو، مُرنے میدا ہوجاتے ہیں اور جیش ہوجاتی ہو۔

وجان اوکون میں زیادہ مرضی کھانے سٹے ان کے عضارتنال میں ایک دخد غدسام سے میں ہونے لگتا ہوجس سے مجبود ہوکر وہ اپنوا تعو سے مل مل کر لذّت اند وز ہونے لگتے ہیں۔ اَہت اَہت ان میں بیر حادث الرح جوجاتی ہوا وروہ اپنی جوانی اور تن درستی کواس لال بری کی ناد

وی ہوجاں ہو اوروہ ہی ہو ہی اور ای وری واس کان پری ماہد کردیتے ہیں اگروہ اِس ضلِ بدکے عادی بھی نہوں توان میں جرماین اور دقت وا شلام وغیرہ کی مخصوص شکایتیں پدا ہوجاتی ہیں۔

لال مرحول کے فائد ہے استدائے کوی چیز با فائدہ نہیں پیدائی استخصار کے فائد ہیں استدائے استدائی استخصار کی جیز با فائدہ نہیں پیدائی استخصار کی استحاد کی جیز با فائدہ نہیں میں بھی استحاد کی موسی کے فیسے سے آدمی موت کے مغذیں جلاجاتا ہی اس کے زہر میں بمی جاجئی امران کے لیے تریاتی مرحوں میں بھی فوائد کے مدیدہ سے زیادہ میں بھی فوائد

ر کھے ہیں، جورج ذیل ہیں :۔

مرحوں کوزیادہ ترسالن میں بطویرسالداستیمال کیاجا تاہی اسسے لفاخ اغذیہ کی اصلاح جوجاتی ہوا ورجعنم کو مدد طبق ہجہ جدر پرختنقین ہی اس کی نصدیق کرتے ہیں، جنائجہ وہ کہتے ہیں کہ موہیں آگر متوثدی مقدار مرکھائی جائیں توان سے کیا ب دہن اور طومت معدہ زیادہ رسنے لگتی ہی اور آئوں کی حرکات دور میر ٹرمد جاتی ہیں، البذا یہ مدر لعاب دہن مقوی معدہ کا مرزاج اور ملین ہیں۔ کا مرزاج اور ملین ہیں۔

ب رئیں مان میں ہے۔ جد پر محقین اس کو محرک قلب وعووق، مخدر، مدر اول اور مقول ام بمی بیان کرتے ہیں لیکن اس کے بیا فعال اس کی مصرفوں کی دج سے الک نا قابل تو خوایں .

تجرب اور مشا بدے سے مرحیں تغیراً ب وجوا میں مغید ثابت ہوئی ہیں، خاائح تغیر اَب و ہوا سے معدے پر جومضرائر ہو اہو، مرحی اس کو دور کر دیتی ہیں۔ حالت سفر میں جب مختلف آب و ہوا میں رہانا پڑتا ہوا ور حکِّر حکِّر کا بانی ہینے کا اتفاق ہوتا ہے تواس بے قاعد گی سے جو صررت درستی کو پہنچا ہی، مرحی کے استعمال سے اس کا ازالہ ہوتا

مشراب خوری کے حول میں لال مرجیں ایک مفید دوا سیان کی جاتی ہیں،اس کے استومال سے سراب نوش کی طلب اور عادت ہم تہیں کئتی مکبداس سے معدے کے اضال کو می تفقہ سے بینجی ہو۔

لال مرحول كوميفدى كى استعال كرتے بي اوليغن مربين اس بات ميں اس كى سبت تعرفف كرتے بين مبيند ميں يعن البَّ معدے كو تقويت دينے نيز قلب ادرع وق ميں تخريک بديدار سے كويے سے مفيد أبت بوتى ہو-

یہ تو سے اس کے دہ فائد ہے جن کے لیے اس کو اندرو فی طور پراستعمال کیا جاسکتا ہی۔ اب اس کے دہ فائد سے مجی سن لیے جواس کے خارجی سنعمال سے بنج سکتے ہیں، جب اس کو پانی میں مہیں کر کمی عفو پرلگاتے ہیں تواس حکم حلن ہوتی ہوا در مقوری فکے لعد دہ حکم ترشن ہوجاتی ہوتی ہو اس طرح یہ محمر ہوئی جاذب نون اثر کرتی ہو، اس لیے اس کو ہوتی ہو سکی نون کے جذب ہوئے کی دج سے گئے کے کا شے کا آما

زمرخابع ہوجاتا ہو، اس غرض کے لیے اس کوبطورایک گھر لیو دوا کے
کمٹرت استِعال کیا جاتا ہو، ترہم برسی کی دج سے عوام نے یہ خیال قائم
کرلیا ہوکہ میں گھر کا کتا کا شے اس گھرسے حجیب نے کرلگانا مفید ہو ہول مقام گزیرہ میں اس کے لگانے سے ستیت کے خابع ہونے کے ملاؤ بیپ نہیں پڑتی اور خم چند دور بہنے کے بعد جلد ہی خشک ہوجا گا ہو۔
اس کے ملاوہ دیج معالی، درد کم اور عرق النسایس می اس کا

م ادلگانے سے دردا در ورم موقوف ہوجاتا ہر کیوں کدان امراض میں اس کے لگانے سے دردا در ورم موقوف ہوجاتا ہر کیوں کدان امراض میں اس کے لگانے سے خون بالائی جانب جذب ہوجاتا ہر گیا اس طرح مادہ مرض کا رجحان دُوسری طرف ہوجاتا ہر راسی کو طبق اصطلاح یں

"اماله" کہتے ہیں۔)

جدیرتحقیقات کی رُوسے اس کی تا نیرکسی فدرتینی تھی کی آفیل سے مشاہ ہوتی ہیں اس لیے اس کو بالوں کے بڑھانے کے لیے بھی

استعال کرتے ہیں۔

میں ان فرائد سے انحاد نہیں، لیکن ان فرائد کی وجسے یہ کیے صوری ہوگیا کہ ہم اس کواپنی فذاکا اہم جزو بنالیں اوراس سے فوائد کے بجائے نفضانات آنفائیں، جہال تک ہوسے مرجی کم کھاکرا ہی ہے کی حفاظت کھے ، ملکہ اگر ممکن ہو اوراب اس کے مثیدانہ ہول تو بتدئیج کی حفاظت کھے ، ملکہ اگر ممکن ہو اوراب اس کے مثیدانہ ہول تو بتدئیج کی کو دیکھیں تو ہہت ہی رہتے ہو کہ جسلے ہیں مرجی دارسالن ککا لقہ دیاجاتا ہو، آپ نے وکھیا ہوگا ووکس طرح مُند بناکراس سے افہاد نفر کرتا ہو، اندین آپ اس کے او جُوراس کو پارباد کھلاکراس کا عادی بنائے میں اوراس کی برائی کا احساس اس کے دل ودن سے دورکروہتے ہیں۔ مرجی مرجی ایک خاص تھی کے حیاتین دھو ندکا نے والوں نے ہم کی مرجی مرجی ایک اندیشہ مرجی مرجی کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرجی مرجی کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری تی مرجی کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خضرت الل مرجی سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خوال سے کم ہو ایکین اندیشہ مرکوری کی خوالی کی خوالی سے محدولی کی مرجوں کی خوالی سے محدولی کی خوالی سے محدولی کی مرجوں کی کھڑت استوال سے محدولی کے مرجوں کی مرحول کی مرحول

ك_{ى س}وزش اورجيش_ى وغيره كاشكار نه جوجائيں اورحياتين ك**چيمي كام**

رسى مذاسكىي 🛊



كسي قالي يسهماك كرمهاسون اورداغون فيسار سيحش كوجتم کرد ا جبرے کا خواب نگ اور داغ و مُباسے خُون کے ناصاف ہونے كى علاستين مي جممي فاسدادرز سريل ادول كاجع بوت رس خون كوفراب كروتاك جيرب برلكانے والى جزي ايك طرف نون صاف كرنے والى حسما في استيمال كيے تغير مُماسوں سے

اور داغ رصا ف وگئے اور جبرے کی جلدی وی بيدا بوگئي اور ويطبئوتي لوث آئي جو بين ك ماني سيمال كيمياد الكي فالدب رهيمية

دېلى ---- كاچى

نجات بنیں مرسکتی مانی استبمال کیھیے جلداک دیمیں کے کہ جہا

NO RODRU

3 |

لیاه کپڑے میں لپیٹ کرداہنے باز دیرباندھ لیں کمیسائی عگین مقدمہ ہو،حاکم بے وقوف ہوجائے گاادر قیدی آزا دے!"

اسی طرح " قبولیتِ عام: چند مگنو برد کرلی کے خالف تیں پر کال دیجے اور رکجہ دن بعد) اس تیل کو لینے جبرے ہر ملیے۔ قبولیتِ عام کے لیے مجرّب ذاتی ہی "

یه اوراسی قسم کے اور مجرّبات میں جہ مجمد دکن میں درج منہو کے تراحّبات بہرجال کینٹیت مجموعی برسالنا مدمعالجین کے لیے مفید ہوا ور اس میں سے اتّبی جیزی صرورافذ کی جاسحتی میں اوران سے فائدہ انھایا جاسکتا ہو۔

خونی اهراض کا علاج: سائز ۳٪ بنا منحامت ه جنمی بقت مرسی بیت مرسی ارساله سیح الملک و برسی بخر نبره ۵ - د بلی رساله به با که اشاعت خاص خونی امراض کا علاک د بلی کی اشاعت خاص خونی امراض کا علاق می که عنوان سے پر دفید کی بحر عمر ظهرالدین اجمی صاحف بیش کی بر اس میں شداد خون کے اکثر امراض مثلاً نز ف الدم رجمان خون آتشک سوزاک مخلام برس فنا دالدم قوی رائی بلد بریش فنا دالد مضیف آتشک سوزاک مخلام برس فیل با مرش کی ابت اس کوایک مجلومی کی ابت اس کوایک مجلومی کی ابت اس کوایک مجلومی کی ابت اس کے اسباب وعلا مات بتاکر علاج کوایک مجلومی کی ایو سیم موتبات می کھے کے اسباب وعلا مات بتاکر علاج کوایک المقال ایک اورائر می مجلومی کی ابت اس کے اسباب وعلا مات بتاکر علاج کوایک المقال ایک اورائر می مجلومی کی اسباب کی ایمان کوایک مجلومی کار ایسان مناب کے جان کوایا تا می کوایا تا کوایا کی ایمان استاعت خاص می ایسان شامل کیے جانے کا ایتمام کیا جاتا -

علاج الجيوانات دراز ٢٠<u>٢٠ بنغامت ٩</u> منعات رز قيت مع مصل علم

پته: دفتر" هکیم دکن" مغل پده، حیدرآ باو وکن به

عیم مخطفرالدین صاحب ناقر بهت جدّت لپند بزنگ مین اس سال افول نے "عکیم دی کامالنا مر علاج الیجدا نات کے نام سے شائع کیا ہو، "جس میں طب قدیم اورجد پر کھیقات کی دوسے ان خول ادر معالیجات کو کی جاجم کر دیاگیا ہوجو حیوانی اور یہ سے سعلق میں اجن کا جز باخلے حیالی دو ایک اس سالنا مرک کمیل میں کیم معاجبان نے صوبیت سے حقد لیا ہوا وربض "مجر بات" اس سالنا مرمی لیسے طبح میں جو بطا کر مفیر معلوم ہوتے میں ایس کمی مجر بات "ورئ دسالہ ہوگئے ہیں، مفیر معلوم قرین قیاس بنیس، اوران کا فرن طب کوئی تعلق می بنین ایس کا خوان واپنے بیرے مشل کے تیدی کی آوا دی : آلو کے ناخن واپنے بیرے مشل کے تیدی کی آوا دی : آلو کے ناخن واپنے بیرے مشل کے در کان کر رکھیں، اور و دوسرے مشل کو کمنیک بارہ بیجان کو

قرى زبان:

سائز <u>بسم بن ا</u> منخامت الصفحات قیمت سالانسات نید آه گفته فی رَج تین کن (۳)

پت، - انجن ترقی اُدُووْ، پاکستان مشاردامندر، اسبل دول کرایی مقده مندُرتان می دولعرے سُنے جانے لگے سے "منتان

زندہ باد" اور پاکستان زندہ باد" اسی طرح" قومی زبان اُرد و " اور "قومی زبان اُرد و " اور "قومی زبان اُرد و " اور "قومی زبان مهندی" دولیے جملے متع جو برسول و عَبانتلاف بنے دہے اوران کی دجہ سے بڑی" گرم بازاری" رہی بہرحال اس جھگڑے کا

نیخه به برا مد مواکه اُردو مسلما نول کی زبان قرار پاگئ، اهد مندی مندون کی - پاکستان اه رمندُر تنان جب دونول" زنده با د" موسک تو به ایک دی

نیتر بقاکه پاکستان کی قومی زبان آرد دو قرار بائی اور مبند کی زبان مبندی. مندا در دلی کے مصائب ہم حال ہمت شکن تھے اور صبر آنہ ما تجن ترقی اُرد دُکے لیے یہ ہم حال اُسان تقاکہ دہ پاکستان میں پہلے" ترقی اُردو'

کاکام کرے ۔ چنال چکار پردازانِ انجن پاکستان آئے ،کراچی کو انفول نے مرکز بنا یا اوراب انجن کی علی ادبی سرگرمیوان کا تجرول کی امثا عت م

اطلاع كى غرض سے ايک مفتہ واراخبار" تو می زبان "كے نام سوشائع كرنا سروع كرديا ہم اخبار كوزياده مفيدا وردل حبب بنانے كمے ليے

اس میں حکایات وافسانے معیاری نظم ونٹر کے نونے ، جد پیولو آ عند عندن میں سیمیز امین شاکعی کرکھارشاہ کا گاہی میں ہمی

وغیرہ عوانات سے مضامین شالع کرنے گااہ مام کیا گیا ہو۔ سندمی ا ناطرین کے لیے بمی ایک صفراس اخبارین ضوص کیا گیا ہوجس کے

احرن کے بینے بی ایک سور ان احباری صوص عالیا ، و رائے ایک خانی سادی تھا بی گئی ہو مجوعی ایک خاندی سندھی تھا بی گئی ہو مجوعی حیثیت سے اخبار دل جب ہوا ورمغید کتابت وطباعت اتمی ہو

مِمْدِرد مِنْ

میکراہٹ برگ خیش اور دانتوں میں سیچے موتعوں کی چیک بیداکر دیتاہے۔ ذیر خیش

قیت، نی تیتی بارہ کنے سیریں میں میں اور کا است

تياد كرود بمب ررد دواخانه كيب بوريزيز وهيلي

ر از نمائے تعلیم: سائز ۲۰×۳۰ اضفامت ۵۱ صفحات قیمت سالاز پانج رُئے ۔ فی پرچ آکو گئے۔ میں سالاز پانج رُئے ۔ فی پرچ آکو گئے۔

پتىرى ، ـ رەنمائے نىلىر،مفتى دالان ، تران بېرام خال - دېلى مىردارصا حب ماستر حكيت سنگه كاستماران لوگول مى بوتبعول نے اردوا دراردوا دب كى بے لوث اوسليقر كے سائقه خدمت كى بو-

ادددادرا دوادب کی بے لوث اور سلیقہ کے مائد فدمت کی ہو۔

"دونمائے تعلیم" کو ماسٹر صاحب دصوف کی نگرانی میں صرت جوش کمسیانی

ادر شیخ میزاسماعیل پانی بتی مرتب کرتے ہیں۔ جالٹین بصرت داغ مرحوم '

جناب صرت ندح ناردی اس کے سربریت ہیں۔ ان صفرات کا کمچا ہونا

"دونمائے تعلیم" کے مفید ہونے کی پُوری ضانت ہو۔ رسالہ کا حفیظ سم سے صوصیت کے ساتھ قابل قدر ہی۔ دیسے صنعت و حرفت و طب و خصوصیت کے ساتھ قابل قدر ہی۔ دیسے صنعت و حرفت و طب و خطوص منافقین ہو کہ مقام اساعت بدل جانے کے او جُود" دہ نمائے تعلیم" کی حقولیت کروئی فرق نہیں اسے گا، اور چوالیس سال سے جستم کی خوات میں کروئی فرق نہیں اسے گا، اور چوالیس سال سے جستم کی خوات

بلیسویں صدمی : ۲۰×۳۰، ضخامت م بصفات -

يا انجام دے دا ہو دہ بجستور قائم رہی گی۔

تست سالان من الناعت خاص بانخ رُبِ في برج المراكد .

بېتىن: منجرصا جب ميسوس صدى "، چرف والال - ولى

لامور کامشهور دمقبول با بهامه میدی صدی "اب د بل سے
سائع مونا مثروع ہوا ہوا در بڑی خوش گوار تبدیلیوں کے ساتھ۔ اس می
اب ندفلی چیزی میں ، ندایجر اورا کیر ایسوں کے اضافے اور نہ عجابیاں "
جوار دو اجنا مول کا طرہ احتیاز بن کردہ گئی ہیں اور جن کی وجہ سے کسی
مشریف گورس ارد و کا کوئی رسالہ لے جانا ہی مکن نہیں ہو زیر نظرائے ت
مشریف گورس ارد و کا کوئی رسالہ لے جانا ہی مکن نہیں ہو زیر نظرائے ت
مشریف گورس ارد و کا کوئی رسالہ لے جانا ہی مکن نہیں ہو زیر نظرائے ت
مشروب یا گیرہ افسانوں ، عز اوس اور نظروں بڑھی ہو۔ " در ندے " اور
مسمولہ جے کے بعد " یہ دوافیا نے ضوصیّت کے ساتھ بڑھے نین
میں کہ وہ معمد اور اور الائر تحقید
میں کہ وہ معمد اور دواور الائر تحقید
میں کہ وہ معمد اور دواور توسف کو در اور دواور دواو

من الارد كر مك ين المح خيالات او صن منازي بين كردب بن-



ا زحکیم حا نِظ محست دسعید د اوی)

میں نے ونا فی طبیعوں سے بھی رجوع کیا۔۔۔۔ شاہم وہیا، تو کسی فقط منڈیاں بھگو کوان کا آب زلال پیا۔ گرانسوس کہ جھے فائدہ اس سے بھی رجوع کیا ہوتی ہوئی مضا الجو اس سے بھی نو دینجو دورے کی طرح ہوتی ہوئی مضی خود دینجو دورے کی طابع ہوتی ہوئی ہوئی الجو سے ہیں دوان بھی ہوئی ہوئی کو تک مشکلات بہتر ہوں موجوع ہوئی ہوئی کو تک شکلات بہتر ہو۔ میں روزان ورزش کرتا ہول اور فضا ہوں جا بی سے خوب بنا ناہوں ، وقیت کھا تا ہوں ، دوبہر کو تصن عیل کھا تا ہوں ، دوبہر کو تصن عیل کھا تا ہوں وقی فقا ایک جھینے سو کھا رہا ور فقط ایک وقت کھا نا ہوں۔ یہ غذا تی تقریباً ایک جھینے سو کھا رہا ورق فقط ایک وقت کھا نا ہوں۔ یہ غذا تی تقریباً ایک جھینے سو کھا رہا

ہوں بیکن اس غذا کا بھی کوئی بہت انجما از بجہ پہنیں پڑرا ۔ ڈاکر صابہ
کتے ہیں کہ بیجہ کا فاصد ا دہ کل رہا ہو ، نطخے دو ، میں کہنا ہوں کہ آن
اقدے کی میرے جہ کے اندر کیا گان ہو کہ کسی طرح بندیں : دینیں بہیں آتا ۔ یں توصاحب اس نیتے پہنچا ہوں کہ یہ موثر صرفہ دینیں کہ بہیں آتا ۔ یں توصاحب اس نیتے پہنچا ہوں کہ یہ موثر صرفہ دینی دینی اندر دن اور ہیر دنی صفائی کا اہتمام کریں ، خایش تر جاتی بہیں ۔ ابھی ایک جہیئے ہوئے یہ اور ہوائی کو چرا دلوا تا تعالم بہی تر جاتی میں ہوجاتا تعالم دوسائیل کیا اور ہرائی کو چرا دلوا تا تعالم بہی ایک نیا سے من ان کا مراب کو جرا دلوا تا تعالم کی مصاحب کی میں ہوجاتا تعالم کی کا جاتی کہ کہ کے کہ کے کہ کے کہ کو کی کا کہ میں ان اور کہا یا کسان دو نوں مکون میں ہا تھوں ہوجاتا تعالم کی کا کا م یا ہو گا ہوں جی طرف کی کا جو کہ کے کہ کو کے بی ہونے کا کہ کو کے ایک کو کی کا کو کی کا کو کی کا جو ل ہوں جی طرف کی کی کو جراب دیا ہو کہ کے کہ کو کے بھی ہونے کا کہ کا موال اور اپنا جو اب ہوں جی طرف کی کسی قریبی انتظار کو دیا ہوں جی کا جو ل ہو کی سے قریبی انتظار کو دیا ہو کہ کا کو کا سے جی کی سے انتظار کو رہا ہوں جی طرف کی کسی قریبی انتظار کو دیا ہو کہ کا کہ کا ہو کے جاکہ کی کا کھالا ہو جائے ۔ انتظار کو دیا ہو کی کا کھالا ہو جائے ۔ انتظار کو دیا ہو کی کا کھالا ہو جائے ۔ انتظار کو دیا ہو کی کا کھالا ہو جائے ۔

جواب، بالشبال نے خارش کے المفوں کا فی تحسیف المفائی ہو اور اتنی اصنیاط و پر میزے بعد میں جب مرض اتی ۔ ہے نوانسان پر نیان ہوی جاتا ہو بی میں اس کا قائل ہوں کہ مجلی ہوت سے لگ جانے والامرض ہو ۔ گراس کے ساتھ ہی میراس پر بھی ایمان ہوکہ اس مرض کی جو ت لگتی استحداد موجود ہوتی ہوتی سابقہ سٹری نہیں لگھی، لیکن امن گئت استعداد موجود ہوتی ہوتی سابقہ سٹری نہیں لگھی، لیکن امن گئت آپ کی عاص سے کا بہت احتجا ہونا اور اس کے ساتھ ہی کھی اور بھینسون کا جو تے دہنا اس بات کی کھی ہوئی دلیل ہوکہ آپ بھین میں کافی بی کا جو تے دہنا اس بات کی کھی ہوئی دلیل ہوکہ آپ بھین میں کافی بی کا جو تے دہنا اس بات کی کھی ہوئی دلیل ہوکہ آپ بھین میں کافی بی

نعت التُربيك - كاي -

رہے ہیں اورآپ کے والدین نے ان بھار دوں کا علاج ہمیشہ ڈاکٹری ہی کرا پاہر جس میں میزد وائیں بھاکر فاسد ما دول کوجس ہی میں دا دیاجا ا ہو آپ کے موجودہ حالات کے مبنی نظریں نے آپ کے بجب کومتعلق جرکھ حکم لگا یا بڑیں اسے اتنا ہی تقینی سجھ راج ہوں ، جیسے آپ نے مجھے خود بتا یا ہواس لیے کہ آپ کے کسی میں مجبی اور بھرز سے بہندں کا قائم رہنا اس کی سبے زیادہ تین دلیل ہو۔

آپ تو د خود فرائے کہ جب آپ نے گرم خدا تیں سب چوروری اور نا اور و کو معلوں اور و دو دو برگر اسر جو دی و اور جب آپ جانی ورز ش اور سبانی صفائ کا بمی بدجه اتم استمام کرتے ہیں تو بحر کیا دھ ہو کہ آپ کی ہمی شین جاتی اور میسبول کا لکلنا بند نہیں ہوتا۔ بہاں یک کہ ہر چیکے پانچیں دورا پ کو چی الگوانا پڑتا ہو۔ اس معالم پر چینا آپ سوچیں۔ گئ اتنا ہی لیقین کے ساتھ اس نیتے پر پنچیں کے کہ صحیح غذا اور جانی ورزش دصفائی ہی لیقین کے دبلے ہوئے فاصد ماقد ہے کوجہم کی نیجوں اور بافقوں ہوسے جہاں وہ جا کر بھی گئی ہو اس کی طرف متوجہ کر دیا ہو جہال چرہی دو ہو کہ آپ کے اندرونی اعضاء سب جبر ہوتی جاتی ہی۔ جنا نجواب نہ آپ کو فبائے ہیں آپ کی اندرونی صحت بہتر ہوتی جاتی ہی۔ جنا نجواب نہ آپ کو فبائے ہیں آپ کی اندرونی صحت بہتر ہوتی جاتی ہی۔ جنا نجواب نہ آپ کو فبائی ہو، اور نہ کوئی دو سری شکایت ، کیا یہی ایک علامت کیا بات کا بنوت بیش نہیں کر ہی کہ کوئی کا جمل اور جنیا دی سعیب جب کا فاسد ما ذہ ہیں ہی۔

ا زرونی اصفاریں یہ مادہ ہوگا تواس سے ستن جراثیم دہاں پیا ہوجائیں مح اور با مرضامی جواس ا دوسے متعلّق جواثیم ہول گے وہ بھی ا مدر بہنے کر اں ادہ کوختم کرنے میں لگ جائیں گے۔ یہ اور بات بوکہ اڈہ کی کنرت کی وجه سے جب اُن جانیم کی مپدائش ہی می کفرت ہوگی تو محض ان کی تمیت بيى مِم كونقصان پنچ فلے خلا ہر زوكہ بي حالت بہت زادہ خطرناك بوگی اور بوسنما بوکه به صورتِ حال مبسول خطر ناک برا روی کا مبنی خمیده ؟ برجائ گرد ماده كه جلد براكيا بروه كليف ده توبياتك بر موخط اك نبيب بسيائي على والريال برابوك كالركوى إقاعده علاج بی ندکیاجائے وایک داکی دن جم اس سے مردر اک بوجائے گا۔ اور بیفارش اورمینیول کی شکل میں جومطا ہرے ہور ہے ہیں میمی لینے کپہی بندموجائی*ںگے۔وہے ہاسے ا*ل لمبَ بونانی میں اس سبے کی صورتول ميرس اصول ملائ رعل كياجا تا بوده يه بوك ايسے مرمينول كو منظمیں دی جاتی میں امین ایس دوائی بائ جاتی میں جنسے دہ آڈ جالجى جمم كي نيجول اور بافتول مين بينا بحاوراً ستداً سند الحرو لا بحريك كر اس حالت می آجائے کہ خاج ہوسکے بچواس کے بعد مرمین کوسہل ہیے جاتے میں تاکہ وہ ا دہ جلدری بیث کرحب اندر کا رُخ کرنے تو عنائ جمان کے بجائے ان داستول کی طرف ملنے جو قدرت کی طرف اس ليے بنائے گئے ہيں جن سے صلات جم خارج ہوجائيں۔

یں آپ کے لیے ہی جانعات تحریر کرنا ہوں آپ کی النے مقانی طبیب سے رجوع کی جوطت دنانی کے اصول طاح کے مطابق علاج کرنا ہو ، اورا لمو ہتی سے مرعوب ہوکر آئج شن بازی خرکے لگا ہو اورا لمو ہتی سے مرعوب ہوکر آئج شن بازی خرکے لگا ہو اور المو ہتیں کا حال ہو۔ وہ آپ کے حسب جال شحائم کو اس کے ایم نفیوں اور ہل کا انتخا اللہ اس کے بعد آپ کے جم سے فاسدا دے فارح ہوجائیں گے اور آپ کو فارش اور کھی ہوجائیں گے۔

اس صورت میں اگر آپ میں بدل ار خارش کے دانوں پوئی مہم اگندک وغیرہ کاتیں ہی لگائیں گئے تواسسے کوئی حرن نہ ہوگا۔ جم بھی کے جاخم دل موجُود ہوں گئے ،وہ ہلاک ہوجائیں گئے اور فارسہ الت کے جم مدرج وجانے کی دجسے مزید جائیم زائدری پدا ہوں گے اور ن

إبرسان كى جوت كلَّه كل -

بین بومیو پیمی سے اسی مولیے میں اخلاف بوکد ده اندرسے ادّه کوابھار تو دیتا ہوا ورجب وہ جلد کی طرف آتا ہوجو خارِن ہونے کا ایک غیر طبعی داستہ ہو تو اسے جم سے ابر حافے کے دو سرے طبعی داستوں کی طرف نہیں سیوریتا ۔ ملکہ مریض تدوّں جلد کی تکلیف میں مبتلار بنا ہوا در إلاّ خرگمبر اگر فلط طريقہ جلائ کی طرف رجوع ہو کر ما دّے کو محرورا دنیا ہی ۔

بو-جب حقیقت حال یه ہو تو تعبیم کم ایسا کام ایب طائ ہم کہا سے دریافت کرایں ردنیا تو کام اِب علاج استحمتی ہوکہ ادھراب فے دوا کھائی اُدھراکی دو <u>گھنٹے کے ب</u>عد آپ ک*ر من میں* افاقہ سرور م ہوگیا اور ین دن کے اندا ند کمل آدام ہوگیا۔ یہ توان زمرول ہی کے استعمال سے بوسكتا بوجهمجل كح جراثيم كوماركرما ذه كوجلدسه اندراعينا كرطر فتنتقِل کردیتے میں اور مریض مقور کے جو سے کے اپنے میستھنے لگتا ہوکہ وہ انچھا ہو ادرایک مبینے کے بعدجب وہ ما دہ اندرکسی اعضاء میں میڈر کھیدا مری ہی علامتين بإداكر دميا بوتو بجراب اس كالمجدد ومرانام ركع دسيترين اوربير سحد كوا نبااطينان كريلية بي كداب يدايك دوسرى شكايت بولكي جو-برحال کچریمی ہو کمجلی آجی ہوگئی۔ تو حضرت کھجلی کے ایسے کام ایسبالی " ك درانت بها سي بس كى بات تو بونبين بها سي باس تودي دفيانوس بُرانا علاِج ہی۔ البقہ اس کے تعلق ہمارا دعویٰ یہ برکہ اس میں دیر آدائتی آخ مُرامِامِكُمُ طِيرربِهِ ما ہو۔ ينهيں بو اكراج بندره دِن إاك جينے ك ملیے تو مجلی دب گئی اوراس کے بعد بھر منروع ہوگئی۔اب آپ کو اختیار بحواه مج طريعة علاج كى طرف رجوع كرس اورخواه بُرخط " شارث كث" اختياركري +

میرے بچے کو کالی کھائسی سے بچاؤ۔ سوال: میرے ڈھائی مال کے بچے کواکی جینے سے کالی کھائسی نے ساد کھا ہو۔ دن لاسیں پانچ پانچ جو جو مرتبہ دورہ پڑجا تا ہو، جب مجی دورہ پڑتا ہو، بچ حال سے بے حال ہوجا تا ہو کبی کھی توالیا معلوم ہوتا ہو کہ شاہ اسی دُورے میں اس کا دم کل جائے گا۔ چہرے کا رنگ نیلا پڑجا تا ہو کبی

تواس کا پیشاب پا خانه تک خطا ہوجا تا ہو۔ پرسول جددورہ بڑا تھا توائس یں تواس کے ناک سے مجی حون بکلنے لگا۔

سفردع میں تو اسے سولئے کھانس کے اورکوئی کلیف ندمی،
لین پندرہ دوند کے بعد تو نزلہ کے سائھ خیف بنی رمی، وگیا تھا، علاج تو
ہم نے اس کا مغروع سے کیا ہم پہلے ڈاکٹری علاج کراا، جب بارہ دونہ
دوا بلانے کے لیودمی اس سے افاقہ نہ جواتو اسے ایک مقامی طبیب کو
دکھایا، اس وقت کھانسی کا بھی بہت ذور تفاا ورنز لے کے ساتھ بخارتی
مقا چھے جا جبنے بچہ کو دیچہ کرکہا، جل میں اسے کالی کھانسی ہو ہیں بلت قراس کا کرتا ہوں، اس کے دور سے بسی کم ہوجائیں گئے، مگر میجائی اپنی
میعا در ہر جریے کہ کراکھوں نے حسب ذیل نسخہ تجونے کیا :-

گل بغشه ، گاوزبان ، بهدانه ، تخسب خبازی ، عناب به بسبتان الاعت المشه الماغ معدد هداند الشه بهاغ معدد هداند اور بدایت کی کدان دواؤل کو پائی میں جمش دے کرجھان لواور مشربت بغشه الوله الاربیج کوشیح وشام الماؤ یا بینخه تمین دوزبار بالا یا بیج کے نزل اور بخار کو تو بینخه تمین دوزبار بالا یا بیج کے فرق نزل اور بخار کو تو به نزل اس سے فائدہ جو گیا گرکالی کھائی میں کو تی فرق نزلی اس سے دیں ۔ گراس سے بھی کھیا افاقہ نرجوا ، تواب الوس جو کراپ کو کھا ہے ہے اللہ کھیا ہو فن طب میں آپ کا تخر بر بہت بڑھا ہوا ہو جھے بیشین ہو آپ فائد دو کو کی جم نیس سے فائدہ ہو ۔ بیچ کے لیے غذائی پر میز بھی بنا تیم کا کوئی جو بنا تیم کا گروپ بدراجی طائع کریں گئے ، تاکہ سب کو ہی اس سے فائدہ ہو ۔ بیچ کے لیے غذائی پر میز بھی بنا تیم کا گروپ بنداجیہ طلب مشورہ و بیج بی سب کو ہی اس سے فائدہ ہو ۔ بیچ کے لیے غذائی پر میز بھی بنا تیم کا گروپہ بن انع ہونے میں در موتو تھے تو آپ بدراجیہ طلب مشورہ و بیجونی سے جاد مستندین فرائے گا ۔ ممنون ہوں گی ۔

زېره خاتون - از کلکته-

جواب : ۔ کالی کھانسی عام طور پرتجیل ہی کو ہوتی ہی۔ اور التجعے سے
اتبجے علاج کے با دجود بھی دریمی سے جاتی ہوا در لطف یہ بچکہ اس کا کمرس علیوہ فوعیّت کا ہوتا ہوا در منہیں کہا جاسکتا کہ کسے کس نخصت فاکہ ہوتیکا اس کا ایک بجرب اور آومو و نسخہ مجھے حال ہی میں حلوم ہوا ہوجو میرے ایک انگر نیر ورست نے مجھے جاتا ہے۔ وہ میں آپ کو بھی بتائے دیتا ہول ہے اپنے بچتر پر بھی آ ذائے ۔ میں اب کک دس مرضوں پر اسے آزا ہوکا ہوں ،

دیسے آرام تواس سے ہر مرفیق کو دو سری دواؤں کی نسبت جلدی ہوا، گرچو مرفیوں کے معاملی تر معجز وسا ہوگیا۔ دو سرے ہی روزے کا کھانی کے دورول میں لمبالمبا دقعہ ہوگیا اور جو ستے روز توابیا معلوم ہوا جیسے تاہیں کالی کھانسی کبھی ہوئی زمحق ۔

ین خویمرسے انگریز دوست جرمنی سے اڈاکر لانے تھے، چُول کہ
لگانے کا ہو کھا لے کا ہیں، اس لیے اس کے ہتجال کرنے ہیں کوئی
مضائقہ کی بات ہمیں، گرچوں کہ ج جیز لگائی ہاتی ہو، وہ اس قدر پہنی!
افتا دہ اور دوز مرہ کے استعمال کی ہو کہ لوگ اسٹے مولی ہو کرکھ گردائے
ہیں، بلکہ مہت سے توشا ید پیم پر کوئیس کرتے کرشا پر جمیے صاحب نیا آت کیا
ہو۔ دوا جانے سے پہلے بہاں میں ہماری باتیں اس لیے لکھ دہا ہول کا کہ
اک یا دو سرے لوگ اسٹے مولی جیز بھے کراس سے بے توجی نہ بریں۔
اک یا دو سرے لوگ اسٹے مولی جیز بھے کراس سے بے توجی نہ بریں۔
سیاسے اب ننے بھی میں شی لیجے ہو۔

آپ اِت کوسوتے دقت لینے بیتے کے تلووں پاسن کالیش اِندھیے۔ اس کے بنائے اور اِندھیے اور اس لمیش کے اور پھی اور اس لمیش کے اور پھی اور اس لمیش کے اور پھی ایک باریک کپڑا درکھ دیجے۔ اس لمیش کے کپڑے کو دل پر اِندھے سے بہلے فلاساتیل لگا دیجی، کھولیش باندھ دیتے لہیں بڑی آرم جو بھو اگر اوروغن استمال ندکیا جائے گائو بیتے کے المول میں آبلے بڑجائیں گے بہین کی ایک بڑی گھی دونوں تلووں کے لیے کا فی موگ ۔ بیش گے بہین دونوں تلووں کے لیے کا فی موگ ۔ بیش باندھنے کے برول میں پرانسی ٹرا بی بینا دی جائیں گاندھنے کے برول میں پرانسی ٹرا بی بینا دی جائیں گی قرات کو بلیش تلووں سے الگ نہ موگ ۔

یہ علاج لات کی کھانسی اور دوسری تسم کی کھانسیوں میں بھی بہائے۔ مغید بتا پاگیا ہو مجھے لیتین ہو کہ آ ہے کے بہتے کو اس کی کھیٹس سے بہت جلد فائدہ ہوگا۔

بیشلین کے انگاش اور سوزاک سوال: سیں نے اپنے دوست کو جرمن سوزاک دجربان میں عوصہ دس سال سے مبتلامیں اور جن کے حق میں ادویات بے سو ڈاہت ہو مکی میں ، مبنلین کے انگلش کے دوسرے کورس سے دوک دیا ہی ہولکے کورس

سے کو تقور اسافا قد ہوا تھا ، گرکچ ہو صد بعد بھر دہی سابقہ حالت و دکر اس میں جو ہوں سابقہ حالت و دکر اس میں جا تھا ، گرکچ ہو صد بعد بھر دہ وہ دواؤں ہو گھرا گیا ہی۔ اوراس وقت بہتر بی بھی ہو گاکہ آپ بغیر دواو ہیے اس کا علاج کریں ۔ گراس کا یہ مطلب بھی بنیں ہو کہ جو دواآپ کے نز دیکے ہی جانی چاہیے ، وہ اسے مرض کے کسی وہ ہے ہی بھی نہ دی جائے ماس کے سلسلے میں ایک بات ہے جو لیجے کہ توہم گر ہا ہی جب بیند زیادہ آتا ہم تومش میں افاقہ کی صورت پیا ہوجاتی ہو۔ موسم ہمرا میں تو بیث کی تومش میں افاقہ کی صورت پیا ہوجاتی ہو۔ موسم ہمرا میں تو بیث کی تعلیف کے طلا وہ بشیاب بھی دقت سے آنے لگتا ہو۔ اس سے میں قرام ہوتا ہو گا ہوگا ہو اس کے مطاور بیت ہوتا ہوگہ میں خواب ہو۔ موادر قبی ہی اورقی ہو، اورقی بڑا تھوڑا ہمیش ہی کان ارتبا آئم فیان ۔ ساگر ہیں ، بی

یا میں بیا ہے اس الترکیب ہو، گراس پر با قاعد گی سے قائم ہوجاتا فاد سوار ہو اس لیے ضرورت ہو کہ علائ میں نہایت ہتقلال اور صبرسے کام لیاجائے۔ خداکرے کہ دہ اسٹ کاسمجہ کر تھوٹرنہ دیں بنخہ یہ ہو،۔ پہلے روز کمل فاقد کریں اور جائے خالیس پائی یافیوں کے پانی کے اور کچھ نہیں ۔ دو مرے اور تعمیرے روز اگر شکترے میتر موں توہ سکے

زس کے دو مین کلاس روزانہ میں۔جو سمتے دوز ننگرے کے رس کے ایک دوكلاسول كيساعة ساعة سائس دن مي سيرمر تك وو ده مي ليال-اگر نگترے کاموسم نہ دو میسٹے لیمول یا موسمی کارس بیاجائے۔اگر یہ دولوں پیل بھی میشرند ہول تو دوسرے روز ہی سے بموزن پانی اور دو دھ سیر بھر روزانه كنشروع كردياجائي اسطرح كدياؤيا وُ دُيرُه وثيرُه ويُره وُدووُ گھنٹے کے وتفہ کے مائڈ میں ^انگر کا استِعال نہ کیا جائے توہبت رہ سنگترے کا س متبر اجانے کی شورت میں جو تصرورسے باقاعدہ غذا دۇدھىي بوگى، دومىيسرىدانے كى صورت يى دومىرى دورىس دۇدھ مردع كرديا جائے كا دن كے بارہ جو وكلسوں ميں دود عدفة رفت كرك پیاجائے۔ اوراس میں روز مرہ تھوڑا تھوڑا صنافہ تھی کیا جاتا رہے بہال یک کوئین اور چا دسیرووزانه تک بیاجانے مگے جمین اس فدرسیال سنجے کا نتیج یہ ہو گاکہ گر دے اور مثانے ہروقت مصروف کا رہو جائیں گے اوراً دعداً وعدا وركمبي من دس دس منت بعدميتياب الفي كلك كا-

يا غذائ پردگرام ايك اه ك بابرجاري دے كا اس ددالني آنوں کی صفائی می صروری ہو اس کے لیے ان کو انیما رحف سے کام ا بنا پڑے گا۔ ابتدا میں سرو پڑھ سیر نیم گرم اپنی کا اٹھا رات کوسوتے وقت لیں اسسے یہ فائدہ ہوگا کہ قولون (بڑی انت) میں جوضلے حیا رہنا ہو دو چوٹ جائے گا ادر آنوں کی حرکتِ دوديد بال موجائے گی اور لفام جمانی میں دیر تک نصله کثیرنے کی وجسے دہمتیت ون میں شاہل ہ تی رتی ہو دہ نہ ہوگ جار انج روز برابرانیا لینے کے بعداگر اجابت ہا قاعدہ مونے لگے ترچرروزان اینا لینے کی صرورت نہیں البتہ ہفتہ میں ایک! دد إدا نيالينا اس صورت مي فائد عصص خالى ند جو كاليكن الرقيض فائم بسب اور دودسك مقدار برصا دين ك بديمي كم مز بوتر يمي اكم ال یج کر کے انبالینا علاج کے لیے بنایت مفید ہوگا۔

سنرا بف كى سارى يد ب كدائدى بىلى بىل دورس رباجائے اس کے لیے ایک مخصوص ثب ہوتا ہو جس میں بان معرکر اگر بینا جائے تو ا ف سے کے کلف خدالوں کے قریب جم اپنایں ودبابر ادرباتی حصدم إمرمها بر اگر بیعنوس شب آب کے اس نبو إميترنه اسك توممولي تبم كي ثب سي مي ما كام ليا جاتا بواس

كى تركيب يە بوكداس ميں إن موركدلمائ ميں جيسنے كے بائداس كى چارای میں میاجائے۔ اس انداز نسست سے تقریباً دی جز حاس ل موجاتى بو، جوستر المترك تصوص شب سيدق بولين اس طي مين سے ان سے لے کرنصف دانوں ک کا جھتہ پانی کے اندر بہا ہوا در اِلى صِد إبر- يضوع تبم كاغس را بى سے سوتے وقت دمنت سے شروع کرکے بندرہ منٹ کک کیا جائے گا۔ اس سے یا فائد ہوتا ہو کہ جم کی قوت مانعت غیر عمولی طور پر بڑھ جاتی ہو جس کی وہی مکی سی حوارث بھی ہوجاتی ہو، اس سے گھبرانا مہیں چاہیے۔ یہ زمیان اس بات كى علامت بونى بوكر جم كى غير عمولى قوت مدانست بره حالف کی دجسے جم اندرونی تمیت کے دورکرنے کی کوشیش میں لگ گیا۔ اس عن کے فرا بدربتر رکیا کے رسوط کے ۔ عنس انعا کے بعد ایا جاتھا أگر دو نول چیزدل کو مات کولینا وشوار یا دقت طلب بوجائے توانیا صبح کے دقت لینا زیا دہ مُناسِب ہوگا۔

مجمے بقین ہوکہ ایک ا ہ کے اندراندرآپ کے دوست کی سوزاکی دجرانی کیفیت جاتی اسے گی اوروہ باکس تن درست موجائیں گے اس دوران میں اگر مشورہ کی صرورت بیش آئے تر مجھے لکھیے، میں صورت کے

بيايمددتت مستعدم ول-

اكب صاحب ياكبتان سيتحرر فرماتي بين » بدر دوا خاند کی ادویاب عال کرناج نوشیرلانیکے مادف م کرده گیا براید ایسے م

پارس آنے ہیں وہ ایک کیا ہ بدیلتے ہیں اوٹرسکتہ حالت میں صول ہوتے ہیں کریا ک^{وئ} اليي صُورت بوكرَاْبِ إكسّان مِن كوئ السامرُز قائم كردي، جهال مسادويم

أَساني فراهم بوسكين. بالضنوص صافي ؟ " بيك كروده حالات يريمكن نبين وكه مندسو إكستان ادويه أسافي سي

آجاسكين اس ليريم نے كرامي ميں مركز قائم كرديا بر جبال سے مسل دور فرام كيجاتي ميں اوراد ويد مراحبه بارسل مي ميمي جاتى بين اور رصنية كاعلان مي كيا جانا ہو اباً كِي رِيتًا ني كوى دونين و آپ ترم كدوأي كاري سيطلب واسييني تعماني براتبك منرول تنامين ابكنرول ثوث جكاءا ويقعان من قدرها فرېم کې جاسختي ېو - آپ کانفس ناظم جمدرد دواخانه جدرد دو د کراي



UNTIL HE PRESCRIBED

such as periodic pains and irregularities, leucorrhoea, and othe ovarin or pelvic disorders, She suffed in silence.

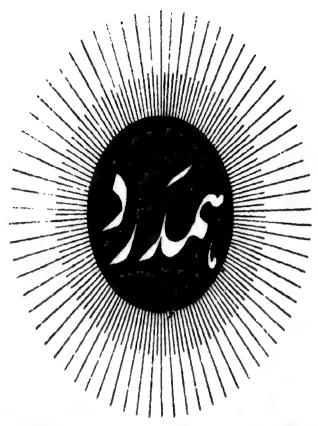
Her wise and knowing husband prescribed Masturin. Now she is full of health and energy and radiating happiness in the home. Only a course of two bottles ended all her troubles

Like most women suffering from ailments och as periodic pains and irregularities, ucorrhoea, and othe ovarin or pelvic disorders, ne suffed in silence.

ا ف و کا تن درست و صحت مند و ارمسرت دشاد مانی کامجتمه و مستورین " کی درکشیشیول نے اس کی تاتم کلیفول کاخاتمه کردیا۔

FOR LADIES AILMENTS MADE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORIES OF ASIA Hamdard DAWAKHANA DELHI, KARACHI.





Hamdard

ایک لفظ جیطب بُونان کی تاریخ بیرن کراموش نہیں کیا جاسکتا!







نِگران ۔ حکیماجی بالجمیز داوی مُسْرِيرِ - حكيم ما فظ محت بعيد دلوي تمبر ه

فهرست مضامین ، ستمبرسنه ۴۱۹۳۸

کیم مانظ مسترمعید داوی ۴ آپ سبتی اشارات ادُا قبال حبين صاحب ايم ك غذا وزشروبات كىمىتىن اوداكى لإكت ونين اداره ٨ ايكس الح كيم مساوفات صرف دوده سے آٹھ بیادی کا کام پاب علاج کی ای دیس ۱۲ لال کمبل (اضانه) كأزجا نديدي " تبردک" کی تحسیال کیم اتبال حبین صاحب یم کے 10 درزمشن "كُنام" ١٨ سوال وجواب مكيمانظ مسترسعيا دبوي محيم قبال حين صاحب يم ك ٢٣ بهارئ فسناين

> ا: بمدرد رورد - کراچ نمبلسر (دنت انتظام) بإكستان ٢: ٨- بمدر د منزل - بمدر د كراس به ميكلوه رود - لامور ۳: همدرد منسنرل - لال كنوال دلى م: ١١- ١٩ دلال كم شريث - فورث مبنى

۵: تولقه بازار - مکهالم کرمه (سعُودی وب)

تيت سالانه

· (هندوباکیتان میں) يائخ زيد سات دُنب ایڈ کنے (ممالك غيريه) طلباشت چادڙي

امنیا داری کیابیاری واقعی ایک" ناگزیرائی" ہے جس سے کہی طرح نہیں بجاجا سکتا؟

ہم حب لینے ملک کے باسٹندوں کی دہینت کا جائزہ لیتے ہیں آوا یسامجسوس ہوتا ہو کہ وہ بیاری اور جہانی ضعف و کمر دری کوایک امپیا لا ڈمتر نندگی سجستے بی جس سے سے عنوان تھیٹکا وانہیں ،چنا نچر بمیاری کے متعلّق اُن کا بنیادی تصوّریہ ہوکدوہ ایک ناگریز بڑی "ہی جس سے بہر صالِ ہرا کی کے ابتد پیش آناہی بین وجہ ہو کہ بیار ہوجائے پر دہ مرض کیفیت کو دو کرنے کی سعی آد کرتے ہیں، مگر تندرست نہنے اور بیار اول سے محفوظ ایسنے کے لیے کوئی منظمت **جدو جبد کرنے کا پروگرام نہیں بناتے۔ پھرا**ری رئب نہیں ہوتا اوران کی یہ ذہمی کیفیت اس مفولیٰ بیتین (Passive) حالت بی تک محدود **نہیں رہتی' ملکہ آجے** ی بڑھ کرفاعلی ۱۱ کیو، مالت کی حدود میں جا داخل ہوتی ہوئینی مجروہ اس دہنی مفالط میں مبتلا ہوجاتے میں کدان کی جمانی کم زوری اور مزمن جرص و محینت جده کافی عرصے سے اپنے جم وجان سے لگائے میٹے ہیں'اس بات کی علامت ہوکہ دہ طبی طور پر نازک اندام داقع ہوتے ہیں اور تھن اس م وجهسے دوسرے لوگوں کے مقابلے میں کچھ ذیا دہ ہمدر دی اور مراعات کے متحق میں ۔ پھراس نسزل بریمی اُن کا تخییراؤ زیادہ دیر مہنیں رہتا 'استعقاق برار ک ان ان امنیں بہت جلد فحرومبا بات کی منزلوں میں لے جاتا ہو۔ چنال چرہی سبب ہو کہ مٹاپا اور قبل اذوقت سرکے بالوں کا اڑ جانا ، حبیبی مرضی کیفیات اوک سیار کھوابس اندازسے فرکرتے نظراً تے بیں جیسے اُن عوارض لے الفیس دوسرے لوگوں برکچہ فوقیت عطاکردی ہو۔ دہ اسے بڑائی اورفضیلت وہزرگی کی ا وربزدگی کی علامات نہیں سجی جاسکتیں۔ ایسے لوگوں کی اس دہنی کیفیت کا حال اس و تت کھلتا ہی جب ان کی بعض مرضی حالتوں کو دور کرنے اور حت آم کو برقرار رکھنے کے لیے کھلی نضا اور تازہ بھوا میں دوڑ " جیسی بہترین درزش کا مضورہ دیا جاتا ہر اور وہ اس سے گریز کرتے میں گویا وہ اتنے بڑے آدمی میں که دورنا احبی محجوری حرکت "اس طی محلے بندوں نہیں کرسکتے . ان سے کوئی اچھے کہ جن میاریوں اور جہانی کم زور یوں کوتم ملیے بھر میم موکیا إن سے م پتدنبیں ملتا كم تم كس قدرك نكام اور مجع عدود زندگى سے تجاوز كرجانے والے أدى تقے جرير بيارياں لكاليس. بيادى اليي جزينيس بركم أب لسے لين ا در مسلّط جونے دیں ، اگرائپ نے ایساکیاتویراس بات کی بین دلیل جوگی کر آپ ایک علط دو اور غلط کار آدی بی جرائے دی عوارض اور جیار یوں کو دعوت فیتے دمنے ہیں. اس ملے سجم لیجے کہ باری اور مونی کیفیت ایسی چیز ہنیں ہی جے آپ اندھا دھند اپنے معولات میں در، زازی کرلے دیں. آپ کو والع پيدې مونى رجاتات كابمى من كى بېدې ي آپ كا اېناكوى دخل بنين دائې ، بنايت كاميابى كے ساتد مقابله كركے الخين اتنا دبا دينا چاہيے كه وه الجرفي نه يائي -

ملیم بقراط کاقرل ہو کہ بیادی کوئی بجل منیں بوکسی پراسمان سے اچانک اُوٹ پڑتی ہو، ملکہ یہ آپ کی اِن جوٹی جبولی ڈیا دیوں اور ہے اعتدالیوں کے اُنگری میں پریا ہوتی ہو بوقی جوٹی جبوٹی ج

1、1977年、1978年、197

اس کا احساس می بنیں ہوتاکہ اس عادت سے ان کے اندرون میں جسمیت جمع ہوری ہو وہ ان کے خون اور تھیجے بڑول کو خواب کرری ہوا در کچھ مذت گرنہ جانے کے دری ایک خوابی ال کے لیے میں ہول کا معاملہ ہوکہ کر ترقوع میں افکام جباتی ان لے جدالیوں اور تیا دریوں کو برہ شت کرتا در تب دہ ایک ایسے نقطے بر بہنج جاتی ہو کہ حسب کے در استعال کا معاملہ ہو کہ بنتی رہی تو ان کے اخراب کر کہ جاتی ہو کہ جس کے جوارش بھوٹ نکلتے ہیں اور انسان ایوس ہوکہ بیخ اعتمام کہ کہ کیا اب تن در سی مجرم کے جوارش بھوٹ نکلتے ہیں اور انسان ایوس ہوکہ بیخ اعتمام کہ کہ کہ اس کہ مسلمان کی آئندہ نندگی کے لیے نہیں آئے گی ۔ اس پر برطبی اور در بن مہن کے خلا طریقوں سے بدیا ہونے والی خواہوں کو تیاس کر لیجے اور اندازہ لگاتیے کہ یہ انسان کی آئندہ نندگی کے لیے کہا تھے نہوں گے تھے نہ فراہم کرتے ہوں گے۔

تدرت کی فیاضی اور فراخ وصلگی سے ہم ناجا کے فائدہ اٹھاتے ہیں، وہ دکھتی ہوکہ اس کے قانون کی متعدد دفعات کے منشا کے خلاف کیاجا ہا ہو اور مثر ہوج میں وہ اُفت تک نہیں کرتی بلکہ معافی اور درگزد سے کام کے کونجر مزاد سے تھوٹر دیتی ہے ، مگر یہ انسان الیسا خلوہ او جبولاً واقع ہوا ہوکہ ابن خطاق اور نفوں پر مفعل ہونے کے بجائے الثا ہے باک اور جری ہوتا جاتا ہو۔ کونیر ڈھیل کب تک رعامیت کی بم ایک مدموق ہو۔ قدرت کا قانون فوجواری جرکت میں آتا ہوا ورعادی مجرموں کو قراد واقبی مزاد سے کا فیصلہ کرتا ہو۔ میچھ ہوکہ بھن لوگ قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنے کے ممزاسے فوجواری ورزی کرنے کے ممزاسے بھی اور دیکھ بھال سے بھی جاتے ہیں۔ مگر یقین جانے کہ توکاروہ اپنے غلط کردار اور غلط طریق ذندگی کے خواب انجام سے بج نہیں سکتے بھیں وہ موجوت نصیب نہیں ہوسکتی و مسترکج جم میں موسر کا جاتھ ہوگا ہوں کہ دیا ہو اور دیکھ بھال سے ہاتھ المالیا تو بھرجت کہاں سے نصیب ہوگی۔ جب تک مران ہے ذندہ قوہ بحی دہیں گر مطبقے کے بجائے کہا تھے کھشیں گھے۔

اب سوال بیدا برتا ہو کہ وہ طریقے کیا ہیں بن سے صحت بنتی ہو اورانسان بھاریں سے صفوظ وہا مون رہتا ہو تواس کا جواب اس سے بہلے مجی متحدّد باد ان صفحات میں دیا جا چکا ہو اور اب بھردیا جا ہا ہے کہ جہاں تک جو سکے قدرت کے خزا نے سے فائد واضحا تیے لینی تازہ بھوا میں گئے گئے اور مقال میں لائیے۔ اس کے علاوہ اپنے جہم کے عصلات کو جہانی بائی ہستھال کیجے ۔ سورے کی ابتدائی شعاعیں اپنے جہم پر لیجے اور متوازن فذا استعال میں لائیے۔ اس کے علاوہ اپنے جہم کے عصلات کو جہانی ورزش کے دور لیے دوران سے روزان سے حفوظ من بھر کہ ہوا کہ اور موران کی دوران میں ایک معمولہ وظالف کی انجام وہی میں جب کا معالے میں آواس کے اثرات بہت ہی زیادہ خواب کلتے ہیں۔ ورزش سے دورانِ خون اور دورانِ لمف لیٹے معمولہ وظالف کی انجام وہی میں جب کا جو جو جانی کی تعذیب سے محفوظ و سے کا جم نے میں آپ کا جم نے صرف بھا دیوں سے بیرونی تعذیب سے محفوظ و سے کا جم نے میں آپ کا جم نے صرف بھا دیوں سے بیرونی تعذیب سے محفوظ و سے کا جم نے میں نے باوجود وہ بڑھا ہے کی خصوص کم زدری سے اواقف ہے گا۔

تا خرمی ہم ستال غذامے تعلق حب دیل پانچ نہایت اہم قواعد کی تعمیل پر دور دیں گے کہ اگران کا پورے ملور پر خیال کرلیا گیا تو بیادی کے امکانا ٹری صدّمک کم جوجائیں گے۔

دہ اس طح کر جب فاضل غذاکس طح مضم ہونے میں نہیں آتی قرمعدے اور آنتوں میں اس سے ایک تکلیف اور درد کاا حساس ہونے گفتا آج کمبی آپ کا سینہ جلنے لگنا ہے تو کمبی کمنی ڈکاریں اُنے لگتی میں کمبی معدے میں تیزا بہت بڑھ جاتی ہے۔ تو کمبی دیا حول کے غیر معمولی احتماع سے بہٹ اَپھرے لگتا ہے بخرض یہ اور اس دشم کی مبیبوں تکلیف دہ علامتیں اس بات کا بہتہ دیتی ہیں کہ ضرورت سے زیادہ کھانے کی وجسے آپ کو سور مضمی کی شکایت لاحق ہوگی ہے۔

دویم یہ کہ اگر کھانے میں بطف نہ آتے قومت کھاتیے۔ دوسرے الفاظ میں اسے یوں تجھیے کہ کھانا کھاتے دقت پوری طح ابسی کی طرف متو تجہ ہونا چاہیے تاکہ آب کو پوا پوا لطف آئے اس لیے کہ جس غذاکو آپ بے بطنی کے ساتھ جلدی میں کھائیں گئے وہ نہیں طاقی برہنم ہموگی اور نہجم ہمی اس سے پوا پورا فائدہ اٹٹاتے گا، کھائے وقت ہمو کا اور گھیلت کرنے سے لگاب دمین آپ کے لقے میں اتبی طح بنیں شافی ہوگا۔ اس لیے کہ نم اور معدب کی دطوبات ہفتم اس طرق پر کھانے وقت ہمو کا اور گھیا ہوگا کہ بھوک میں غذاکو دیکھو کی تم میں پائی بھرا تا ہو۔ گویا منہ اور معدب کی دطوبات ہفتم میں بائی بھرا تا ہو۔ گویا منہ اور مدوب کے دوم میں بائی بھرا تا ہو۔ گویا میں اور اور ت سے جسم میں طاقت بھی آتے گی۔ کو آپ کو اپنی طبیعیت پر اتنا قالد بھی ہونا چاہیے کو جب بھی وہ مٹھا سیانگے تو آپ باذاری مٹھائی کے بجائے شہد نئیریں پھیلی مثلاً بھوریں اور کش وغیرہ سے اس کی تواض کریں۔

کے بچاہے مہد سیری جس طلا بوری اور بن و چروہے اس کا واق کریں ۔ سویم پر کزنوب پیٹ بھرکمی نہ کھائیے۔ اگرایک شخص اپن میچ ہشتہا کے مطابق کھائے گا تو پھرائسے ٹرخوری کا خطر کبھی لاحق ہنیں ہو گا بگر پہل خصر کے بیر میں سرید یا سان کر اتزاء صرک نہ سزمی کروٹ السان سرکاول ایسرک بھالیے معدے کا صحیح شبتہا شائے کا جو دھلان

خس الم کے ہمیں سے بہت سوں نے اتنے عرصے مانے پنے یں بے عدالیوں سے کام لیا ہے کہ ہمالیے معدے کاصحی شہا تبا نے کاج دجدان دائن نکار، تعادہ خراب ہو جکاہی اسے درست ہو کرنے کے لیے بہرمال کچروصد لگے گا۔ اس لیے آپ یہ تدبیر کیھے کہ ہرنوالے کو خوب

لطن لے کرا ہت آ ہت کھاتے اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کو تحور ا کھانا کھانے میں بھی کانی وقت لگ جائے گا اور آپ یہ بچر کر کرآپ کو کھا تے وقت کانی دیر ہوگئی ہے، کھانے سے ایم کھینے لیں گے۔ یہ بچ ہوکہ اس طح بجس اوقات آپ ضرورت سے بھی کم کھامکیں گے ، مگر کم خوری سے وہ نقصانِ

ہنیں ، در بڑوری سے ہو۔ اس لیے اگر کمبی آپ کم کھا بھی لیں تو اتنامضائقہ نہیں اس کی تلائی خود برخود دو مرسے یا تیسرے وقت کے کھانے میں موانی ا اس بروگرام رکل کرنے سے آپ کے معدے کا میجم ہنتہا بنا نے والا و جدان بھر کام کرنے لگے گا اور دہ آپ کوخود برخود پرخودی سے بچا ہے گا۔

اگراپ نے مندرج بالانجے کو تجولیا ا دراس پرس می شرع کردیا آو اَپ کامچرمی اُلجے ہوئے ادر مزمن امراض سے سابقہ بیش ہیں آتے گا ،اس کیے کروں میں بیادیاں جہم میں فاضل غذا کے باقیات سستیات کے جمع ہونے سے لائن ہوتی ہیں جب ضرورت سے زائد غذا ہی ہیں کھائی جاتے گی ایک میں سینیات کری ہونے کا سوال ہی بیدائیس ہوتا۔

والمريدة والمالية وميتني من من من الميترادروش كاريو . فوش كاراد بهروندا مسمراد حلوا ليرى ميدس كالجور بال ادرع ومعده نوش فالقبر

مخانیاں اور کیک پیپٹریاں نہیں ہیں، بلکہ ورد ہ بھی کریم، پنیر کھور اوام منعٹی اور دوسرے موسی کھی اور سبزیاں وغیرہ ہیں۔ اول الذكر سم کھنڈا سے خون میں تیزامیت بڑھ جائے ہیں اور دوسرے موسی کھی اور دانتوں سے جونا اور کیا ہے لیے اور دانتوں سے جونا اور کیا ہے لیے اور دوسرے موسی کھی کہ کہتے ہیں اور وہ ہی ہی تیزامیت کے لیے مید اس کا نیجہ ہوت کے دوسے خون اپنی بڑھی ہوتے ہیں اور وہ ہی ہی اور وہ ہی ہوت کے لیے مستعدم جاتے ہیں اور وہ ہی ہی اور وہ کی میں ایک ایسا جو ہوتے ہے جو اس میں کھوسی ایک ایسا جو ہو جانتوں سے جہٹے ہوتے ہیں اور وہ ہی ہوت کے لیے اور وہ ہی اور وہ ہی اور وہ ہی کہ اور وہ ہی اور وہ تیزانی ہوتے ہیں کہ وجانت کی اس میں کہوسی ایک ایسا جو ہو تو ہوت کے اور وہ تیزانی ہوتے ہیں کی دجسے خون کاکیمیائی تو از ن جی میں اور وہ تیزانی ہوتے ہی کہ اگر اس میں نہائی جاتے تو بحر خون میں ہوتا ہے اور وہ تیزانی ہوتا ہے دوران کرنے کے قابل ہوتا ہی دہ جانی انہی گوٹ بھوٹ کی مرتب کرسکتا ہی۔

پنخی ہے ہم یہ کر بوکچے کھایا جائے انجی طح نباکر کھایا جائے ، ورزمضم میں فرق آ جائے گا۔ اس لیے کہ ہماری غذا کا مضم آول نموی سے مشرع ہوتا ہی چبانے سے یہ فائدہ ہوتا ہو کہ گفاب دہی انجی فاصی مقداد میں غذا کے ساتھ مل کر معدے میں جلا جاتا ہو جس سے مضم میں بجد مدملتی ہو قدرت نے دانت دیتے ہی اس لیے ہیں کہ انغین غذا کے جبائے میں بلائحلقت ہستھال کیا جائے۔ اس عمل سے آپ کے دانت بھی سبت دن تک باقی رہیں گے اور آپ بھی ۔

ممرر صحت اکور ۱۹۸۸ اء سے دہل سے بی ث انع ہوگا

تعقیم بزرکے بعد پاکستان اور ہندہ ستان جس خار جگی سے دوچاد تھے اس میں بالآخرکی آئی جاری ہے اور حالات بہت بڑی حد تک پُرسکون ہوگئے ہیں ۔ خوا کا اختراک ہو جو د ناقابل بیان شکلات کے دہلی میں تم کہ د د د اخالے کا کا دوبار ایک دن می بند نہیں رہا اور خدمت خلی کا بیادادہ ہر کہ و مدی خدمت میں بچہ دم معروف دہل بیان شکلات کے دہلی میں ایک چیز بمدر وصحت "کی اشاعت بھی بچی وعاضی طور پر بندکر دی گئی تی شکلات بہر حال ایسی چیز نہیں جس برعبور حاصل د کیا جا سے شکلیں ٹریں اور اکسان ہوگئیں اور اس ان ہوگئی ہو ہے جو بہر موصوف ہی سے بی افتی ہو گراپ ہم کا دور ہم آپ کو بہر نم کا جو اب دہلی سے بی گئی ہو ہم اس منظل کر ایسے بی اس میں اس کے اس میں آئی ہو ہم میں ہوگئی ہو ہم میں گئی ہو ہم اس کی اس کے گئی اور سے اس کی درسا لے کے حت رمیدار سمجھ جا تیں گئی ۔ در میں آئی ہو ہم میں گئی ۔ اکتوبر سے آپ دہلی کے درسا لے کے حت رمیدار سمجھ جا تیں گئی ۔ در میں آئی ہو سے میں آئی ہو ہم میں گئی ۔ اکتوبر سے آپ دہلی کے درسا لے کے حت رمیدار سمجھ جا تیں گئی ۔

د ملی اور کراچی کے رسالہ میں کوئی فرق نہ موگا یہ امرقا بل ذکر ہوکہ دہلی اور کراچی سے شاتے ہوئے والے دسالوں میں کوئی فرق منہ دگا جو مضامین دہی کے دسالہ میں ہوئے پاکستان کے فریداد اپنے چندے دغیر و مہر حال کا بی میں ہوئے۔

> اپ سِن (نافلسنه بهسدرده مِحست)

غدااور شرؤبات كي ينب اوران كي بلاكت أفريني

کچوروز جوت لندن میں اس موضوع پر کہ انسان کی کھانے بیٹر کی چیز دن میں سیست سُرطِح بنیدا ہوتی ہواورج آیم کیوں کو دیش برخاتے ہیں اور اس سے ملتے آدمی بلاک ہور آئے ہیں۔ ایک کا نفرنس سینسٹرں کونسل آف بہلیخدا پڑوکشن کے ذیر ہتمام ہوئی تھی۔ اس کونسل کے صدر لائے و وائن سلام میں اس میں اجھوں نے خود ہی اس کا نفرنس صدارت کی اس میں آنگلیتان ویز اور شالی آئر لینڈ کی خذائی انڈسٹریز کی تمام شاخوں اور مقامی سکام کے نمائند سے مشرکی ہوئے بھے ، اس مضمون میں بھین اہم اور مشہور شرکا ہوکا لفرنس کی مائی تنقیر الفاظ ایر شائع کی جاتی ہیں '

لارد وولين

کانفرنس کے صدولا ۔ وولین نے اپنی صوارتی تقریم میں کہاکٹ نے پینے کی چیزوں کے معموم ہوجائے کے اعجت اُنگل تمان میں تقریبا میں من مرسال اُول ہوجائے میں ۔ اگر غذا تی چیزوں کی میں اُلفت کے میں اگر غذا تی چیزوں کی تقریبات میں انفیس اُلفت ما وو فروخت وغیرہ کے دوران میں انفیس اُلفت میں اُلفت کا میں تو ہست سے لوگ مرنے سے بی کا میں مقامی حکام میں تو ہست سے لوگ مرنے سے بی عائیں ۔ غذا وَ اُن اور مشروبا ، ت نے اِس طح مسموم اور جرائیم آلود ہو بانے کی بہت غذا وَ اِن اور مشروبا ، ت نے اِس طح مسموم اور جرائیم آلود ہو بانے کی بہت میں وہت وہتے تا گرانی اور لوگوں کو ۔ براس مقامی حکام برجی عائد موتی ہوجائیں نگرانی اور لوگوں کو ۔ براس مقامی حکام برجی عائد موتی ہوجائیں نگرانی اور لوگوں کو

انجین کے سلماصول پرکار بند ہونے کیے جبور نبیں کرتے۔ مرولیم سیوریج مسلم کی وضاحت

(مملارد صحت)

تعلا کو بڑھلتے یں۔ اس خطرے کا مقابر کرنے کے لیے انخوں نے دوسری ہیزوں یں خِدخندص چیزوں کے متعلق مت درجہ ذول طبیقہ. پیش کیے زں ۔

١١) قانون كے ذيبه وور مكاجري اللان جراثيم

P. seurisation

۳۱) تمام نرتیوں دکمیلیں ، کاایک مُکزی نظام ہناکران کاتکو کی بلو لاست نُحرانی میں مینا ..

(۳) کھانے پینے کی جزیر بھیے والے موٹھوں اور دو کا فر میٹھائی کا ایک لائن قانون معیارنا فذکرنا، اور برتنوں کو دھونے کے لیے جتیم کٹن دواؤں ادرصاف کرنے والے محلول کا جرمیو استبعال .

د سى غذا دَن كوصفون د كهي كي ليه بدايتون كى عام اورون تريم المرافق مرافق المرافق مرافق المرافق مرافق المرافق مرافق من المرافق المرفق من المرافق المرفق من المرافق المرفق الم

کو میں دوسائ کی عادیں اوالین کی تعلیم دینی دیا ہے۔ کو میت وصفائ کی عادیں اوالین کی تعلیم دینی دیا ہے۔

 رخمبره ۱۹۴۸

جوابن سميت كا باعث موتے ميں ·نيزيہ كدوه كهاں تُھيے استے ہيں اور كربطي غذا يامشروبات تك ينفية مين وه غذا بين جوتما ص طور برخوا جرانيم سے متانز موركر ملول موجاتی میں یہ ہیں . دودھ[،] دودھ سے بئ ہو^ی تمام ميزين جين، پکايا مِها گوشت جوّا زگ كى حالت مِن كھايا نە حائے او باسی ہوجائے۔ سُوب ریخی عشی جملی وغیرہ عندایا یانی کی میتول سے معض متعدى مياديان مى يدا موتى ين ادر مبت لوكون كو اللك كرديتي یں تجھیے دنوں ایسے متعدّی حملے زیادہ ہو گئے ہیں۔ لیکن بعض مربعیوں كى صحى قىدادىنىي معلوم بوتى يىنى زياده موتى بحرادركم كى خبرلتى بوجبك سے پہلے اٹھلستان س صرف اٹی مرتبدمتعدی بیاریاں ہرسال سیلی تمیں اب ان کی سالانہ تعداد ۲۰۰ میک ہوگئی ہی بروفییسروکس لے اس كاسبب يرتبايا كه غذائ معيار يهلي كى رسبت بست بوگميا بؤاور جنگ کے ذمانے سے وام کے لیے ایک ساتھ بڑی بڑی مقداد می غذای تیآر کرنے کا روائ ہوگیا ہوم سے سمیت کے متعدی ہونے کا حطب ڈ بہت بڑھ گیا ہی بتب گھروں کے چھے مختدے ہوجاتے ہیں اور انفرادی طور بِهِ غذاً إِن تيار نهين كي جاتين أو" اجتاعي تياري كي صورت مِن يه خطره قدرتی چیز ہی۔

رُّ الرَّالِ الْجِ لِيمِيكِ عِلْمُ وَتَجْرِيدِ سِي النَّفَادِهِ دُاكِيْرِ الْمِي الْجِ لِيمِيكِ عِلْمُ وَتَجْرِيدِ سِي النَّفَادِهِ

واکٹرایل ایج لیمیٹ نے بہترین بنی کی کرغذای کیمیائی ترکب اور طبیعی حالت اور تیا دی دغیرہ کے متعلق جو علم و تجربہ لوگوں کو حاصل ہوا ہم اس کو یک جا کرکے اس سے ہا می انتخاب نے اور مختلف عناصر کے باہمی اشتراک سے کام لینا جا ہے ۔ اعنوں نے کہا کہ غذائی صنعت کی تمام نمیڈ یوں میں تیا دی غذائی ہرمنزل پر ذبر دست نکوائی ہوئی جا ہے ۔ اعنوں نے کہا کہ غذائی اس فی بائی اور ایسی غذاکو اس و تست بک مرض آفرین مجھنا چاہیے جب بک کہ جائی کے بعد یہ معلوم نہ جو جائے کہ وہ می تت سے قطاع ایا ک ہی۔ اس سلسلی سے بیا میں غذاکوں پر شتیل ہو' اس خاص موضوع پر مبترین محل اس ایسی میں اور اسٹان کو دی جائے اور اسٹان کو بی جائے ہوں کے انتخابی شعبہ اور اسٹان کو بی جائے اور اسٹان کو بی جائے ہوں کے انتخابی شعبہ اور اسٹان کو بی جائے ہوں کی انتخابی شعبہ اور اسٹان کو بی جائے ہوں کی انتخابی شعبہ اور اسٹان کو بی جائے ہوں کی انتخابی شعبہ اور اسٹان کو بی جائے ہوں کی انتخابی شعبہ اور اسٹان کو بی جائے ہوں کی گیا جائے گا

ہے کہ پوسٹر اور پمفاک شائع اور نشر کئے جائیں۔ تیا دی غذائی شافی تعلیم کے متعلق دسالے تقلیم کئے جائیں اور یہی ضرور ہو کہ انسپکر طول کی تبدید کے جائیں اور یہی ضرور کے لیا کہ دوشوں 'دخلا تعلیم کا کام باد باد کرتے ہوئے عند فاف فروشوں 'دخلا تعلیم کا کام میں شام کی اور کا گرانی میں با اصول طریقے پر ٹری جو تا ہو گرانی میں با اصول طریقے پر ٹری فیکٹر فویں میں غذا تیں تبدید کی باد کی جائیں اور جانی پڑ تال کا سخت سے تحت مرحلہ نظر انداز ندکیا جائے کہ لوگوں کو سمیت سے پاک اور محفوظ ' فذا مسلمیا بہرسکتی ہو بہی شرط مشروبات پر بھی عائد ہوتی ہو۔

والرار كروك شينك _امريا كطريق

داکر آد. کردک مضینک نے گیا نے بینے کی جیزوں کی صفائی و صحت افزائی کے متعلق امریکا کے طلقوں کا دکر کیا۔ امریکا میں السیے "تعلیمی درج" تا کر کیے گئے ہیں جن میں مین دول کا سینٹری انسکٹرول اور جرائیم کے ماہرون اور غلائی محت کے میڈیکی افسرول اور جرائیم کے ماہرون اور غلائی محت کے مشہورا فرادی طرف سے تعلیمی کیچرو دیے جاتے ہیں۔ اس تعلیم کے مسلسلے میں کتا ہیں ارسالے ، ہوا بیت نامے اور فلی محرف دیخرو بیش کیے جاتے ہیں۔ انسون کی کہا کہ انگلستان میں اور ہر ملک میں جولوگ بھی جاتے ہیں۔ انسون کو ہم کو متعلق ابنی دستر داری محسوس کرنی چاہیے۔ ان کا خیال ہو کہ جبر عائم ترغیب و تعلیم سے یہ مقصد مصل کیا جاسکتا ہی۔

امرکای تعبن ریاستیں مثلان یارک ہساچ سٹس وغیرہ میں بولو،
غذافروشوں اورغذا سازوں کو تعلیم نینے اوران کے انتظامات کامعانہ
کرنے کے لیے ماہرین صفاتی Sanitarians کی ایکٹ
بڑی تعداد مقرر کی تئی ہو۔ انھوں نے کہا کہ انگلب تمان کے سینٹر کی آپکٹر
انتے مصرون دیتے ہیں کہ ان چیزوں کو بچر ماہ میں ایک مرتب سے زیادہ
ہنیں دیکھ سکتے۔ ہوٹلوں اور بڑے غذا فروش دوکا فوں کے مینجوں کو
جانبے کہ اس امرکا ہمشہ بید لگاتے دیں کہ ان کے بان غذا کو انجھ کے اوران کے بان غذا کو انجھ کے اوران کے بان غذا کو انجھ کے اس امرکا ہمشہ بید لگاتے دیں کہ ان کے بان غذا کو انجھ کے اوران کے بان غذا کو انجھ کے اوران کے بان غذا کو انجھ کے انتہاں ہم کے کہی مقتدی مرض میں مبتلا اجمائی کو دیو۔

اس غرض سے ان کو لینے طاز مین کا "جرتوی معاشم" کراتے دم ناچاہے۔

مکن ہوکر اس مقعد کے لیے قانون سازی کی ضرورت ہوٹا کارجولوگ

معاشم سے کتراتیس یا اکار کریں ان کا جربیہ معاشمہ کیا جاسکہ

فذاتی چیزوں کو دکھنے کے متعلق ڈاکٹر کروک شینے نگ کہا اسکے لیے جی تبا
کہ جہاں تک " تبریدی (Refrigeration) کے ذریعے غذاؤں ماہرین کی خد کے جوز فا دکھنے کا تعلق تب امریجا دو سرے ممالک سے بہت آگے ہوئی برنگجر دیں اور اور غذا فردشوں کے ہاں وغیرہ تینے مرکبا ایک عام دواج ہوجس سے غذاؤں کے ہاں وغیرہ تینے مرکبا ایک عام دواج ہوجس سے غذاؤں کے ہاں وغیرہ تینے مرکبا ایک عام دواج ہوجس سے غذاؤں کے جات

ادرو إلى كے تمام ہوٹوں اور غذا سازوں اور غذا فروشوں كے إلى " ظودت تبريد" در کھنے كا ایک عام دواج ہوجس سے غذاؤں كے ہو اللہ اور جرائيم آلود ہونے كا امكان بہت كم ہوجا تا ہى۔ مزيد باللہ امريح بين غذا در کھنے كے تمام مكبوں اور دوسرے فردف اور كھانے بينے كے بر تنوں كوصاف كرنے اور دھيدنے كا كام بى بہتر طریق بركياجا تا ہى وہاں كہت شك شين كا دواج بحق برصاح تا ہى اور بر تنوں كو جوا يا ہى وہوا جا تا ہى مرتر تى يافتہ ملك اور بر تنوں كو مالے مدويا جا تا ہى مرتر تى يافتہ ملك مدا ايسابى مونا جا ہے۔

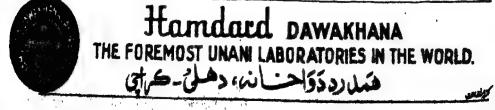
فراکر ایس تر راین ایس اصول صحت کی بیم داکر دابرت تر راین دسنرل کونس آف بیاته اید دکین کے سیکریٹری اور میڈیل ایڈ وائز دہیں۔ اعنوں نے محت وصفائی کے اصول کی تعلیم پر ذور دیا اور کہا کہ تمام غذا ماز اور غذا فروسش کارخانوں کے افراد کے علادہ گھر کا انتظام کرنے والی وروں کو بی خاص طور پر ضفاصحت کی تعلیم دینی چاہیے۔ اعنوں نے کہا کہ سیٹل کو نسل آف مہلیتہ ایڈ دکیشن "اس کام یس مدد کرنے کے لئے تیاد ہوئی اور اس کا نعریش کو متعد کرنے کامقصدیہ تناکہ مقامی کام بینے بینے اور اس کا نعریش کو متعد کرنے کامقصدیہ تناکہ مقامی کام بینے بینے مولوں کو اپنی ذمہ داری کا اصال ہو۔ اعوں نے یہ میڈوں سے واپس جائیں گے واس مولوں کو اپنی ذمہ داری کا اصال ہو۔ اعوں نے یہ میڈوں سے واپس جائیں گے واس مولوں کو اپنی ذمہ داری کا اصال کی افران سے واپس جائیں گے واس مولوں کو اپنی ذمہ داری کا اصال کا نفرش سے واپس جائیں گے واس مولوں کو اپنی ذمہ داری کا اصال کا نفرش سے واپس جائیں گے واس مولوں کو اپنی خام کے خاشدے اس کا نفرش سے واپس جائیں گے واس مولوں کو اپنی کو میں جائی ہوئیں۔ اس کی میٹوں "کے قیام پر دور

وغیرہ میا کرسکتی ہے اور دزارت صحت نے محکمہ معلومات کے دریے کھانے بیا کردا ہے جا در دزارت صحت نے محکمہ معلومات کے بدر ول کے سمیت آلود ہو جائے کے متعلق ایک بورا فلم بھی سیار کردا ہا ہو جو لوگوں کو دکھایا جاسکت آبی سندل کونسل اسکے لیے بھی سیار ہو کہ کا فلم نسین منعقد کرنے میں مدد دیا در الیے جا ہمین کی خدمات حاصل کرے جو طلب کے تمام صحوں میں آل آل برلکچر دیں اور تحفظ غذا کے متعلق دسائے اور نفتے اور ہدایت نامے وغیرہ تعقیم کریں۔ اس کے علاوہ کونسل نے ایک چوٹا سائصوں کو جو دیا تیار کیا ہو اگر میا اور والے اطبا ملینے ہراس مریض کو جو غذا تی سمیت کا ترکار ہما اور والے اطبا ملینے ہراس مریض کو جو کریں۔ اس کا تعلق اور دور رس بنانے کے لیے یہ ضرور ہے کہ کریں۔ اس کا تعلق اور دور رس بنانے کے لیے یہ ضرور ہے کہ اس کو ایس اور کا بجول کے تعلیم کی اسکولوں اور کا بجول کے تعلیم کسلے نہا کہ کول کے تعلیم کی اسکولوں اور کا بجول کے تعلیم کسلے نصاب میں دہل کردی جائے۔

نمائن

اس المسلط میں خائش می ایک بہترین طریقہ تعلیم ہو۔ اس کانفر اس کے ساتھ ساتھ می ایک نائش ہوئی تی جس میں خذاق اور مشرق اس کے ساتھ ساتھ می ایک نمائش ہوئی تی جس میں خذاق اور مشائی نمونوں کے تعلیم محاسب ختیں خلف نسم کے خوات می دکھانے در فوٹو گراف میں محت اور مثانی نمونوں کے ذریعے جو ہوں اور محاسب سیاں اور فوٹوری کے گئے سے ان کے علاوہ فتاف فیتم کے جرائیم کش سیاں اور فوٹوری کی سیاں اور فوٹوری میں کیے گئے سے اور من طریق میں بہت سے مغید مطلب سے تبارات اور مسل کو کی سٹرول کی مسلول کو کی سٹرول کو مسل کے گئے سے جون کے ذریعے عام میلک کو کی سٹرول کی مسلول کا معتبی اور ان میں اور دو سری جرائیم بر دار چیزوں کے خطرات سے آگاہ میں گیا ہوئی۔ کمی گیا ہوئی۔ کمی گیا ہوئی۔





صرف دوده الطرشماريون كام بالم

جب میں ڈاکٹر کے کرے سے بھلنے لگا تواس نے کہا:-میں آپ کی جگر ہوتا توسگرٹ تو بچوڑ ہی دینا بیاپ کے بیمٹروں کے لیے بہت مضرتابت ہول گے ؟

م بجاارت دہوا "کا تجلہ کہتا ہوا میں یا ہر کال ، گرمی نے دل ہی عل میں کہا کہ اب سگریٹ ہی تجور نے سے کیا ہدگا ۔ مجھے اس پوؤر و فکر کرنے کے بچاہتے اب جو فوری طور پرسونیا ہروہ قربیوی اور بجہل کی پروٹ کا مسئل جو یوٹیال آتے ہی مَیں نے جیسے سگریٹ کا لا اور ووٹین گہر کا گہرکہ کوٹی ہے کہ وہور میں میں اپنے رائے لفکرات کو غرق کردیا۔ میں واشنگش

می کام کرتا تھا۔ یہ جنگ کا زا اُنہ تھا گرمیار کام ایسا تھاجیے میں ایک ہی حکم بیٹر کی کرکیا کہ تاتھا ، اس میں اُنہ تھے اور او حراً دھر کھیرنے کی صرورت میں بہیں آئی تھی۔ فالبنائس کی وجسے میں جمہ وقت ایک گور عصبی تن دمیں مبتلار ہتا تھا۔ اس کے علاوہ زا ذُجنگ میں شہر کی حالت الیسی نہمتی کہ میں کوئی شخص اطمینان سے رہ کر کام کرسکے۔ ہروقت بیجابن ، ہمہ دم اضطراب دریانیا نی تقی جو برشف کے ساتھ کی رہتی تھی۔

وُاکرُ کے ہاں سے آنے کے بعد میں نے کو بشش کی کہ ہوئی کے سامنے اپنے تا ترات ظاہر نہ ہونے دوں ۔ وہ بے چاری ہیلے ہی خانہ داری کی صید ہوئی مبلا رہتی تھی اور دو سٹر پر تجرب کی د کھی بھال نے قو السے کہیں کا نہ دی تھا تھا ۔ وہ ہر دقت الن ہی تضبول میں کھینے وہ تھی میرا اپنا یہ حال تھا کہ کرت کا را گھر کی ذرقہ دار ایاں اور بغیر مبورک کے کچے فوالے جاری حالہ دو تر تھا ہی ۔ اس پر ہر دقت گھر پر پہ جاری حال دو تر تھا ہی ۔ اس پر ہر دقت گھر پر پہ ان میری دو سری سیار یوں میں میں اضافہ ہوگا ۔ اس سے میری دو سری سیار یوں میں میں اضافہ ہوگا ۔ اس سے میری دو سری سیار یوں میں میں اضافہ ہوگا ۔ اور میں بہت ہی ہیا رہوگیا ۔ اس سے میری دو سری سیار یوں میں میں اضافہ ہوگا ۔ اور میں بہت ہی ہیا رہوگیا ۔ اب میری ذہنی کھیت التی خواب ہو حکی می می اللہ کی خوابش بوگی ایک میں خوابش بوگی ہوگئی کر سے دو گار کو بلا لئے کی کوشش کی گوشش کی گولس وقت کوئی ڈاکٹر کو بلا لئے کی گوشش کی گولس وقت کوئی ڈاکٹر کو بلا لئے کی گوکسٹ میں اللہ کی ڈواکٹر کو بلا لئے کی گوکسٹ کو کر کی گوکسٹ کی

میری بوی نے میرے کمیں کواس طرح سنجال لیا جیسے کوئی ڈاکٹر سنجان ہو سے سحت اور قدرتی علاج کے متحق کی بور کے مطابعے کا بڑا شوق تھا۔ اس نے اپنی معلو ات سے جھے فائدہ بنجا نے کی کوشش کی۔ اس وقت جھے تیز نحاد تھا اور شدید پیایس لگی ہوئ تھی بیتی باربار پانی فائٹی تھا اور میری بوی مجھے کانی مقداد میں گرم پانی پلاتی رہی جس میں تحدال الیمول کارس می بلاد یا کرتی تھی۔

اس طرح كو ياغزادادى طور يرقدرت كويه موقع بل كياكده كبي

تیز دوا کے بغیری میرے جمعے جمع شدہ فاسدا ورزم ہے ادّوں کو خارج کردے۔ میرے پڑوسی ا زراہ ہمدردی بچھے مشودہ دیتے دہے کہ یکرواور وہ کرو، لیکن میں نے ایک ہفتہ تک دوران تب میں گرما پی اورآب لیمول کے سوانچھ استِعال ندکیا۔ جب بخاد کم ہواتو آب لیمول کی مقداد گھٹا کر میری بوی نے سنگروں کا دس دنیا مشروع کر دیا۔ اگر گرم مفادہ کسا است منہوتی تو کہی بھی تحقیق سے کام لے لیاجا تا۔ آس کے علاوہ سالے جم کو کمبل میں لیمیٹ کربیدنہ لانے کا طریقہ بھی ہتوال کیا علاوہ سالے جم کو کمبل میں لیمیٹ کربیدنہ لانے کا طریقہ بھی ہتوال کیا جس بخور نے لگا۔ سرحنیو میں انہی کم ذور میں بخوار ایک سیال غذائیں استِعال کرنے کے لائی ہوگیا تھا۔
میں بخار ایک جاتا را اور میں چلنے بھرنے لگا۔ سرحنیو میں انہی کم ذور میں بیا راوں کی وجہ سے میری شفایا بی اصل میں میری دوسری بیا راوں کی وجہ سے میری شفایا بی

کی دقا رہہت مست متی ، البتہ انفلونٹو اکے اترسے بن کل گیا تھا۔
اب صورت یہ متی کہ بس مجہ وقت تھاں سی محسوں کرنے لگا یمبرا دلغ بی
کم ذور ہوگیا تھا۔ کسی کا مرکز ، بیٹ کہ توجہ کے ساتھ کرنے کی قابدی فقود
ہوگی متی ، پڑھنے سے سرمی در در ہوجا تا تھا ، ایسی صورت میں مجھے خرباً
دفتر کھنا پڑا کہ میں کام پرواپس نراسکول گا ۔ کھیہا "خاندار مستقبل سکتا
تقا با ذریعہ معاش فائب صحت تباہ و برباد ۔ بیوی اور بجول کی دفرادی
کاسٹین بار۔ اور کوئی پس ماندہ رقم ہوجود نہیں جومصیبت میں کام آئے!
کاسٹین بار۔ اور کوئی پس ماندہ رقم ہوجود نہیں جومصیبت میں کام آئے!
گا کے یہ نہ تم سے کچو ضروری باتیں کرنا چاہتی ہوں ،اس وقت سب
گا کہ یہ تی تم سے کچو ضروری باتیں کرنا چاہتی ہوں ،اس وقت سب
بیتے آلام سے سوچک تھے ۔ تی ۔ نے کہا "میرے ڈاکٹر ضرورا میں ہمان
سوش ہول ۔ کہتے کیا ایرف و ہی ؟"

" میں یہ کہنا چاہتی ہوں" میری ہوی نے سلسائد گفتگو کو اس طرح چیٹراکہ" تمہنے ڈاکٹری علاج کے علادہ اپنی بیاری کے ذیافیریا کبی دومرے طریق علاج کو اب بہ نہیں از مایا ہو۔ ڈاکٹروں پر کُوالوُرا اعتاد ہوتے ہوئے بھی تھاری صحت میں کوئی فرق نہیں ہڑا ،اوراب آئو ڈاکٹروں نے بھی صاف صاف جاب دے دیا ہو،اب سوخیا یہ بوکہ کرنا کیا ہو ج کیا ہی سوچا ہو کہ افتر پر اہمتد دیکہ کریں موت کا انتظار کرو ؟ فدا لینے الی تخیل کی حالت پر بھی نگاہ ڈالو ان کاکیا حشر ہوگا ؟ اگر لینے لیے

بنیں توان ہی کے لیے کچ جدو جہد کرنی جاہیے۔ تم نے اب تک قدن تی طلقہ علاج کا صحکہ اُڑا یا ہو۔ سکن اب جب کہ ڈاکٹروں کے علاج کرنے سے انکادکر دیا ہو، اس طریقہ علاج کو آز اور خاسی کا امکان ہو کہ ہیں کوئی مضائفہ نہیں کو جائے ۔ یہ بوجائے ۔ یہ بی خیال رکھوکہ جبتی انفلو نیز اجو گیا بھا اور ڈاکٹر شرخ مل سکا تھا تو قدرتی علاج ہی سے تھیں فائدہ ہوا تھا ۔ یمی ہے الزام نہیں مض کے متعلق ان کی تشخیص آج کچ ہوتی ہوئی کوئی کھی۔ دیکھوٹ کی گیا تھی مض کے متعلق ان کی تشخیص آج کچ ہوتی ہوئی کوئی کھی۔ میں کہتی ہوں این باتوں کو بھی جانے دو تھیں جب ڈاکٹر نے آخر سے کی جو بواب دید یا ہوتوا بہرحال دیجینا جا ہے کہ کسی دو سرے طریقہ علاج سے شفاع ل جوسی ہو یا نہیں ؟"

میری بوی کا یہ استدلال مجد پراٹر کیے بغیر ندہ سکا۔ تمیں سوچنے لگاکہ اس میں حَرَج ہی کیا ہو۔ یہ بی ایک حقیقت تھی کہ ڈاکٹری اوا دے بغیرہ میں افغاد نیز است شغایا ب ہوگیا تھا ہیں نے بوی کی اور قدرتی علاج کا مزیر تیجر بہ کرنے کے لیے تیا دہوگیا۔ دوسرے دوز سے میری بوی نے مجھے مبرے امراض اور ان کے قدرتی علاج کے متحق کی میں جھے اس کی افادیت کا لیتین ہوتا ہوگیا اوراس بھین واعتماد رفتہ رفتہ اس کی افادیت کالیتین ہوتا ہوگیا اوراس بھین واعتماد

کے ساتھ میں نے چندمفید ہا تیوں بڑل برکز ابھی شردع کردیا۔
سب سے بہلے میں نے غذا میں تبدیلی کی۔ مجھے معلوم ہوگیا کہ
موجودہ بہار بوں کی حالت میں جو عقت لمحی غذائیں میں کھاتا ہوں جمعے
موافق نہیں آتیں اوران سے فا مُرے کے بجائے نقصان ہوں ابول اللہ
الی ہوئی ، کچہ کچی، خووانھیں کے رس کے ساتھ" قیمہ" بناکر کھائی شرع
کیں۔ چندردز تک مجھے اُن لَد قدی میں جن کی چاہے میری زبان کو لگ
گئی تنی کی محسوس ہوئی لیکن رفتہ رفتہ میں عادی ہوگیا اور میں غذا مجھے
خوش ذائقہ معلوم ہونے گئی۔ اس کے بعد میں نے انڈوں اور کافی مقدار
میں تارہ ورود کا اضافہ کر دیا۔ اور چندایی جنری میتن کردیں جن کو میں
میں تارہ ورود کا اضافہ کر دیا۔ اور چندایی جنری میتن کردیں جن کو میں

اری باری سے تبدیل ذائقہ کے لیے کمی اشتے میں اور کمی کھانے کے وقت استعال کرتا۔ او قات کے تعین کے علاوہ غالبا ال جیزول کی ایک فبرست بى كا فى موكى الغرض ميرے ختلف ادفات كى غذائم مناز خيل چىزول ئىشتىلىنىس -

۔۔۔ ازہ اور میشم میل تبدیل ذائقہ کے لیکھی کمبی ترش میل۔ ختک میوے مثلاً کین مش اخودٹ کے چند دلنے ، مجوری ، انجیب م آبی ہوئی ادرکتی سبزلوں کا " تیر" مجلی ، انڈے ، مٹر کو۔ بے چھنے و كى دو تى ، متورا رامكن ، روغن زيون ، اور دُود هكانى مقداري یں دات کوجب کرے میں سوتا توایک گوشے کی کھے۔ رک کھول دیاکرتا تا زومبزوی کے سلاد اور مجلول اور بے چھنے آئے کی روثی سے پہلا فائدہ تو یہ ہدا کہ قبض کی شکایت قطعا جاتی رہی اور ہم ا صف كى صرورت بهيں برى جندمفتول كے بعد تجھے فقين موكماكدمو طربقه مي نے اختیاد كيا ہى دە داكٹرى علاج كرنے اور دواستے رہنے سے کہیں زیادہ مبترزی نُقبَل اور دیزیضم غذا کی حَکِّه کمکی اور زور مضم غذا کی

کوئی برجداً زجائے۔ یں نے غذائی تبدیلی کے ساتھ اب کی کمکی ورزش می صبح اورخام مشروع کردی اورایک بارروزا نرمیرو نفریج کے لیے کھیے میالو میں صرور جا ایکرا عبداوراس کے مسابات کی صفائ کے لیے یں ملکے مرم إن سعل راا درم كوفوب ركو كر تيا سع خنك راينا الن قدد تي طريقي سية بن ما هي مجمع حيرت أنكيز فائده جوا ميرا وزن مى يعدي اومركس يقيمي ضبوط بون الكا-

استِعال سے ایسا معلوم ہوا جیسے کسی تعلی ماندے آ دی کے کندھول

مِهن دُود*ه بطور عن* ا

اب میرک حصلے اور برسکتے میں نے کچہ دفیل غذایں مِرف دوده استعمال كرف ك فائدول بحبندكتابي برهي تسي يرك فعل كياكداس طريع ربي عل كيا جائب تأكدين كالي طوريقام بإدو^ن مصحت إب موماؤل اورابن نيجل كالمميراز سرفه كمل كراول اس مضوص طريقه علاج كواجس بي دود مد كسواتهام دوسري

غذانیں ترک کردی جاتی ہیں ، مشروع کرنے سے پہلے میں نے ایک معذ فاقد كيا ، كا في مقدادي إلى بيا اوراك مرتبعة بي كالما تكرانين صاف بوجائي - دوسرے روزعلى الصباح ميں فے ايك سنترے كا رس بیا،اس کے بعد صرف دود ہے استعمال کاسلسارہ اس کردیا۔ بهد دوز سر كلفة و يوه كلفة برس ايك كلاس نيم كرم دوده بين لكا اس طرح شام تک دودھ کی تین او تلین ختم ہوگئیں ۔اس کے بعد مبردو مر روزیں نے ایک بول کا اضا فرکیا بہال کک کر جو بو المول کی معتبدار كم بنج كيا مصكر منى ير تق كرهبع مات بج سي شام كے مات كج یک بر گھنٹے کے بعدا کی گاس دودھ کی اوسط میر گئی۔

کٹوس غذا کو حپوژ کر صرف سیال غذا اختیا دکرنے کے باعث ہ ردزيك توائتول يرضيح تبهم كالمخرك نهين جوئ اورمجع حندليب ناثرا لین کچوروز ب خود به خود اجابت بونے لگی اور مجھے کوئی **شکایت بیار** نہوی۔ دودھ سینے کے دوران میں مجمعے بینخربہ مواکہ دودھ کی مقد ار اتن المِيّت نبين ركمن حبّنااس كے پينے كاطريقة ركھنا ہو لين دودهكا بُرِا كلاس ايك ہى مانس ميں نہيں ہي جانا چاہيے، ملكہ ايک ايک محونث كركي آسته أسته منيا جاسي من عققت من دود ه منيا نهيس مقا ملكه كلاس كو" جُوسًا" مخالاس سے دُوده كا ذائق مى بہتر معلَّوم بوتا ہى اور مورے یں پنچنے سے بہلے لعاب دہن کانی مقدارمیں مِل کرو وُدھ کو زودېضم بنا د ښاېږ-

جب بمی مرے نظام حبالی نے اتنی مقدار میں دو دھا ہ سے بغاوت کی میں نے اس کے بلینے سے ڈومنٹ پہلے ایک جمر پھر إن ي أب الميول كاره إندره قطرت الأكرني ليع اس كع بعد یں نے دکیاکہ دُود عنوش گوار ہوگیا اس میں فیک بنیں کہ اس طراقیة ِطان کے ہیلے ہفتے میں نیں اس سے ہی طرح کھراگیا تھا 'جیسے کمی اور اُبی دوئی سزال کھانے سے الکین میں نے ستقل مزامی سے کام لیا ادرابنی کوسششول کوجاری رکما، چندروزبورسی ایک طرف توجم كوئى بِديثنا نى نەموئ اور دوسرى طرن خاصا فائدہ ہونے لگا-ئي في السر علاج اللبن كوما ربغول ك جاري وكم جس سے میرے وزن میں وسل پرند کا اصافہ جو کیا اور میں اپنے جسم میں ہو

ورزس اورترمیت جیمانی!

بازو شائے سینے کری بالای اور نچلے صے کے عضلات کی ورزی

منی ہوگی اور باقی باتھ کی جمیل -من دکھایا گیا ہو۔ بھردائیں باتھ کی ہوں ہوئے ہے جو ارسی : سدے کھنے ہوکر باقی باتھ کو دائیں باتھ کی ہمن کے جو ٹریسے بچر لیے صبیال شکل مات میں دکھایا گیا ہو۔ بھردائیں باتھ کو ادپر بہلوکی جا نب اٹھانے کی کوشش کیمے واس ملی کہ بایاں باتھ کے لئے سے دد کے واسی ملی دو مرے باتھ کے ساتھ کیا جائے مین یہ کو دائیں باتھ سے باتی کی کہنی پڑالی جائے

سے یہ درزش نوسے در ارک کی جانی چاہیے گویا اس بلی کر پہلے اگر بایس

التم كي مفي عني اور دائيس إنحركي تعميلي تو دوسري مرتب دائيس التم كي



ادر پر باین ایند کوانی ایک ادردائیں اسے اسے دد کا جائے یہ ورزش باری باری دد نول باعثوں سے ۵ سے امرتب کی کی جائے۔

شانه سینه اور کیشک بالای عضلات کی ورزش

سروس سده کور که بوجائی اس کی کرانبت کے پیچیایک اخرددس اختی پردکھا بوا اور سیاکرشکل کی میں دکھایا کوج نیچے ہوا اوپر کی طرف زور لگاکر اٹھانے کی کوش کردادر اوپردائے کا تھے کرداس ملی باتھ کو میلیاوپر بدل کراس باتھ کوج پیلاوپر بدل کراس باتھ کوج پیلاوپر



بل راس بھر وہ بہنے ہے۔ عا اوراب نیچ آگیا ہوا د پر کی طرف انٹانے کی کوسٹش کرد اور اس آ سے جہ پہلے نیچ تما اور اس اد پر آگیا نیچ والے اٹھ کو نیچ دبانے کی کوسٹسٹ کرد. دونوں یا تموں سے باری باری ہیں ہے۔ امرتبریر وزرد

دو مرے ہاتھ سے کیجے بینی یہ کددائیں ہاتھ کی ٹی باس ہے کی تھیں پر دکھیے اور عبیا ہیلے ہائیں ہاتھ کی شخص سے سال ہاتھ کا ذور ڈال کردائیں ہاتھ کے دھیلا تھا ای طح اب کی مرتبہ دائیں ہاتھ کو شن کے دورے ہائیں ہاتھ کو شنانہ کہ دھیل ہے ۔ یہ دورزش دونوں ہتھوں سے بادی ہادی ہے۔

کل جاہیے۔ عصر شاند سیدنہ اور لیشت کے بالای عضالا کی وزرش ایک انتہ کی انگیوں کو دوسرے انتہ کی انگیوں بین ایک کامی آگا لیے حبیباکہ تمل مصر میں دکھایا گیا ہی ۔ اس کے بعد پہلے دائیں ہاتھ سے اتیں بالدوں کو کو دائیں شانے کی طرف زور سے کینچے کیم باتیں ہاتھ سے دائیں بالدوں کو کینچ کر بائیں شانے کی طرف لے آئیے۔ دونوں ہاتھوں سے پیکھنچا تالیٰ ہے ہے۔ امر تبرہ کی کیجے۔

مل بایمن التحکیمی دائیں اتھ کی تھیں پرد کھیے جبیا کہ تکل مل میں دکھیا گئی التحکیمی کا تھی کہ تھیں التحکیمی کے میں دکھیا گئی ہو۔ اس کے بعد دائیں التحکیمی کی بائیں التحکیمی کا اس کے عکس دائیں کے میکن دھیے۔ اس محل اس کے عکس التحکیمی کا اس کے عکس التحکیمی کے میکن کا اس کے عکس التحکیمی کے میکن کا اس کے عکس کے میکن کا اس کے میکن کے میکن کے میکن کا اس کے میکن کے میکن کے میکن کا کہ کہ کا کہ ک







تحفتًا بيشكيجي

جب آپ کے دل میں اپنے کسی عزیز دوست کو کوئی تھن بیش کرنے کا خیال آئے آوآپ کو اس زمانے یں کئی باد غور کرنا چاہیے کہ آپ کیا بیش کریں جھنہ اسی چرکا مین کرناچاہیے جوفائدے مند نبی ہو بمثلاً بجاتے کہی اور جیزے آپ ہمت در صحت ایک سال کے لیے بطور تھنہ بیش کر سکتے ہیں۔ آپ کے دوست کے پاس ہرماہ ، بمت دوجوت ہم باکور کا اس طح پورے ایک سال تک آپ کا دوست اس تھند کو فراموش بنیں کرسکتا۔ اس تھند کی قراموش بنیں کرسکتا۔ اس تھند کی قراموش بنیں کرسکتا۔ اس تھند کی قراموش بنیں کرسکتا۔

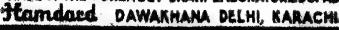
الغجا



UNTIL HE PRESCRIBED MANUACIA

Madurin

MARE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORES OF ASIA,



THE PERSON

اینے لیے ایک بنیک ام ہدایت

بڑھا ہے کے اٹرات سے بچے رہنا کچھ زیادہ مشکل کام نہیں ہی لبشہ طبیکہ اس مضمون بچار کی طرب جواپیا کام طاہر کر انہیں چا متا بیجاں برس کی فرکو بینے کر برخص لینے نفس کو ایک روح وسٹ ایس پیغام " کے اور ایک دات یا ہوا یت نامر" کی دمہائی میں اپنی زندگی بسرکرے ، اس مضمون میں ایک ایسا شخص جو اپنی فات پر اس کا تجسسکر كحيطام بيندمغيداشا دات بينكرتابي

تقريبا ايك سال كزدا جب مي ابني بجاسوي سأكره سفوريم آر امتاقیں ایک فرے کی معنوی انجیسٹ کومحوس کرنے لگا ج کھی کبی:اولی میں میری نظرے گندا تھا۔ وہ نقرہ یہ تھا جو ن ج ل ہم زنگل ك مزلين ط كرك آم يشت جاني بما الم جنوت جوك محرث مناتع اورگم بوتے ملے جاتے ہیں تھم کھی توریر ما نفذ کا ب عمل جوميا ماد فع من دحندك ورسم خيا لات كابيدا برا بعض دول و نوق مِن كَمُ أوراس پريداحساس كلصِض جِيزون مِن ميري رجيسي^ل گهده دی بن اور و شرعل دو برزدال بواید وه بانس متس من فرایک سوال ميرك ساسفين كرديا وديدوي سوال بوج فالرابي السال كى عمرتك بيني كربرض كے سامنے أنا وكا بين يدك بي ابن ال ك تدوی بسرکرے کے لیے اپن خصیت کو اپنا بہترین دوست کیو کو باول ويك شام كا ذكري سي في ايك بنيل اور كجو كا خذف كأن الكول ك مضوم کردادول و تلم بندكرنا خرف كياجن كى بيرائد سال كوي ك مبعد والمجسب إلى تقاراس ك بعداى دات كوسوك سيطيس ف نودایی دات مکسلی ایک" بیغام" وتب کمیا اس وتت سےاب مك براه من اس بدايت امركونكال كرفيمتا بول اور دعرت يك اس میں اصلاح و ترمیم کرکے لسے بہتر بنانام ابتا ہوں ملکراں کے والمارية الكرقت فالربون بوج برمايدك جمال الدنسيان . يىلىدۇن دۇركى يىلى مەلىلى . د

ميرے يتجرإت بهت وصله افزايل . گرمشته انٹازه بهينول کے اندیک لے ان تمام داجبیوں اورگرم جرشیوں پر ووادہ تبضہ كرايا برحن كاداس ميرك إنفول سيحبوث بحائقا أودان كعظاو نى ئى دل چىديال ى ميرك حاصل كرى بير ميرك بعن مفيس مر روز کے ساتھ جذباتی تعادن عمی شرق کر دیا ہوا اور سب سے برى بات يه وكرمير اصول اورطرق عمل انتأساده و كدائج كي طيح وين مِنْ سال بورى كاراً مثابت موكا اس سے ميري محت بي بېترولى ى اورىھىقىت مىرىداس خال كى تھىدىن كرتى جوكر برھائے مى "جماني" اعتبارت جوان رمخ كم مقدر كوضرورت سے زياده المميت دى جاتى ہو. حالال كەيەضرورى منبىل ہو كەتجوان جىمادردھلىنے يرجان لين وى داع مى بميشه موجود بو ميرس كين كامطلب بوكد إرصير في والداك اكردائ مقاصد كواب الم مقاصلة بحرآ كے ركيس ووه ايك دل كش پيراند سالي كا عرتك به آمسيا في بني سكيس كم مجع جماني اعتبارك أعادة شباب كي فكرينين الأبك لي راساك كوموت منداور دلكش بنافي مي كام يا بي على كرد ا مول میں اپنی معاشرتی عادنوں میں مہت حماط جوں جب ابتی برآ كى عرآب كے سامنے زند و دلى اور زنده د مافى كالمتشريق كردى يو أ الكاكم كالمري ببب بني بركراب عضيعت يم عويان مي إحد ماعتداليول بسبتلاديس -

ہیں یہ بھی طی معلوم ہو کہ عضلات کی طی د مائی قیمی می اگر ہتمال میں بہتیں وکم زور پڑ جاتی ہیں یا لیے مل ہوجاتی ہیں۔ اس لیے میں انہیں دور پڑ جاتی ہیں یا لیے مل ہوجاتی ہیں۔ اس لیے میں انہیں کے ایک محکوما در کیا وہ یہ تھا کہ مختلف عام میں اور کیا در کیا در کیا دہ کے علاد میں نے اس کام کو موسیقی سے مشروع کیا۔ میرالو کا وائس مطالعہ کرنا پڑی گا میں نے اس کام کو موسیقی سے مشروع کیا۔ میرالو کا وائس جبلا ہجانے کا ماہری ادر مقامی ریڈو ہے شیش سے اس کا بلا وا اکتر آیا گرتا ہیں۔ فیل میں انہ مرسیقی کی طوف توجہ بنیں کئی۔ لیکن ایک و دور میں نے لینے نے اس آلہ مرسیقی کی طوف توجہ بنیں کئی۔ لیکن ایک و دور میں نے لینے

الم کے سے وائمن مانگ کراس کے تا دوں ادر پر دوں ادر چاہیوں کو بڑور
دیجہ اجھے ایسامعلوم ہوا میسے میں کوئی تی چیز دیکھ دانا ہوں ۔ میں نے تور
کی کہ اس سال کے مطالعہ کو موسیقی کے آلات ہی کے لیے کیوں دخصوص
کردیا جائے ۔ جنال چرمیں نے "انساکلو میڈیا پر یٹنیکا کالا اور اس
میں آنام آلات موسیقی کی نوعیت اساخت اترکیب اور تا پیچ کامطالعہ
کر نے کے بعد کی جراس سیسلے کی دو سری کمالوں کا مطالعہ لیٹر ترکیب

اورایک سال کے اندر تمام قرموں کی موسیقی اوراً لاست بوسیقی کرستعلق پوری معلومات حال کولی جب تک میں نے اس کو اتحد نہیں لگایا تما مجھ معلوم نہ تھا کہ یہ کام اس قدد دل جب تابت ہوگا، اب میرایہ حال تقاد کمیں لینے علم سے دو سروں کوفائد و بنج اسکتا تھا اور ابینے موسیق داں دوستوں سے موسیقی کے تمام موضوعات برما مراز افلما ر

خیال کرسکتا تھا۔ اس کے بعد میں نے اپنی یا دداشت میں یہ فوٹ خیال کر لیا چیس برس کی عمر کے بعد مرتی چیزی طرف بھی ابتدائی قوم بھی بڑی میٹ تمیت ابت موتی ہو اور اس سے مزید دل جیسیوں کی مگیس

دل ين بيدا بولي ي

پیرش نے بلیے آپ برایک مکم جادی کیا۔ وہ یہ تفاکر اس سالانہ سلسنے کوجادی دی ہے اک اس سالانہ سلسنے کوجادی دی ہے ان اس مکم بر میں نے دیکے اکر جول جول میں اس مکم بر میں کہا ہے ان است کی ایک فیر میں میں کا ایک ان اس میں اس کے ان الما ایساں میرے لیے ان اس میں کے ان الما ایساں میرے لیے ان اس میں میں ایک میں

م شناخیں چاہیے اور ہر کچرکر دہ لینے بندیدہ پر لئے مصنفوں اور پرلنے موضوحات کی طرف رجوع کرنے لگتے میں اس طرزعس سے پید مناضرور ہی مقصد رہ جونا جاہیے کئی نئی باتوں کا مطالعہ کیا جائے بنی نئی دل چیپیاں سیوالی جائیں اور نئی نئی کتابیں پڑی جائیں۔

تی می دل چیدیال پیدائی جائی اور می کی کتابیں پڑھی جائیں.
عمر رسیدہ صفرات کوجائن چاہی اور می کئی کتابیں پڑھی جائیں.
پہنچالے دہنے کی صرورت ہو۔ ڈاآ دن نے ابن عمر کے اوا خرمی اس اثر می برانجہا را نسوس کیا تقاکہ جانی کی طی شعرونظی میں اسے کوئی لذت حال جس جوتی ہوتی۔ پچاس برس کی سرحد پر بہنچ کر مبر صلی کوئی لذت حال کرنا چی ہوتی ہوتی ہوتی کو اس نے برموا می کاسکا جائی ہی سے اولوں اور دو انوں کا مطالحہ ترک کر دیا ہی می جائی ہی کہ برحانے کے جو اول پڑھتے ہوں گے جو لیے آپ کو رحل دیا گرشتہ موسم مرما میں میں نے بہنچ آپ کو رحل دیا گرشتہ موسم مرما میں میں نے بہنچ آپ کو رحل دیا گرشتہ ہوں گے جو بیات کی دیا ہی تھی جو بیاتی کتابوں اور اجمی تصویروں اور اجمی موسی میں جی نے کے ساب کو اور اجمی تصویروں اور اجمی موسی بھی جو بی کوئی اور اجمی تصویروں اور اجمی موسی تھی اور اجمی کو سیمی کوئی کوئی ہو دیا ہوں کے دیا تھی تصویروں اور اجمی کوسی تھی اور اجمی کوئی دور کھیں۔

اکٹر لوڈموں کو دیجا گیا ہوکہ نہائی ادر کوش نشینی اختیاد کرتے ہیں۔
ادد دعوق مبسوں سوٹس تقریب ادر لوگوں کے اجماع سے پرمبر کرنے
کتے ہیں۔ بقین کھیے کہ بیمل نجی "تدریج خودکش" سے کم نہیں ہو۔ تقریب
میں پاڈیوں میں کمیں تاشوں میں اور لیے جلسوں میں جہال کسی منازعہ
موضوع پرمباحثہ جور اور شرکی ہونے سے جا اے مبذبات میں ڈندگی
کی لیریں بیدا ہوئی میں جامیست بھی مفید ہیں۔

کون سال لیگل میں ایک بڑا عیب یہ ہوتا ہے کہ وہ فعا نداسی بات پربرامیحتہ ہوجاتے ہیں۔ان کے مزاح میں ایک خاص ترم کا بڑ جڑا ہیں ہے جوجاتا ہر اورافنیں بات بات پرضعہ اُمیا تا ہو۔ اس تشکے پرمی والدون کے خیالات نے میری مددک ۔ بڑھا ہے کہ تشک مزامی ' اور شخعال طبعی " پرمور کرتے کرتے خاتمہ ان میں میں بربیا بھا کہ اس تریش جب جانی اُرکی نہم جونے گئی ہو تی ان می بربدا کرنے کے لیے خیرا دادی یا فیرشوں کا طو پرم خسر الدید مزامی مساکل میں نگاہ میں نجاد یہ نظار میں برباطا

گرلوداقعات برمشلاً " چاد کیون شندی ہی؟ " یا " دیاسلائی کا کس نے اس الله الله کا کس نے اس الله کا کا کس نے اس الله کا کہ دوسری باتوں برخنا ہونا ہیں نے قطی ترک کردیا اور یہ سوچا کہ اگراس عمر می خصد یا بدمزاجی ہی کے ذریعے کھوئی ہوئی انر ہی حاصل ہوسکتی ہی تو « حق پرستانہ " یا منصفاً خصد سے کیوں نزکام لیا جائے ، اس طح کے جائز اظہار بھی کے لیے کف کو دورانہ جس کے اخبادات میں نجے بل جایا کرتا ہی ، اس طسرت کا فی مواد دورانہ جس کے اخبادات میں نجے بل جایا کرتا ہی ، اس طسرت اخبادی اشفاص یا مسابل پرغائب اند فقا ہور نے اور دل کا بخان کا لیے کے بعد میرا چر چراب خود دور ہوگیا ، ضرورت صرف اس امر کی میں کہ کے کی کہ دوران کا رفائے بدل دیا جائے ۔ یا پائی کے بہا قر کو دو سر سواستے میں کہا کی کہ دور سر سواستے سے کال دیا جائے ۔

جذبات كونده د كھنے كے ليے يس نے اپن ذندگى ميں جلى مرتب ايك مقامى انتخاب ميں لينے ايك دوست كى طرف سے صدر ليا اور اسے كام مياب بناكر جهوالا ، كيرئي نے لينے قصبے كى بہود كے كامول ميرى دلي بين الرقي اوراس خدمت نے مجے بهت سہارا ديا اور ميرى دلي بينوں كو الجا دے دلكا أيس لے اپنى ذندگى ميں كيمي كس بياك ميرى دلي بينوں كو الجا ديك ايك مرتب دوسوانتخاص كى دكوت بر جيسے ميں تقرير نہيں كى تى ليكن ايك مرتب دوسوانتخاص كى دكوت بر ايك قامن مي الله الك تمامن وهنوع كے متعلق جس سے ميں واقعت تقالي دكم نامى برا الله ورفعت كي محمد الله كارن ايك فات ميں ايك دورفعت كي محمون كى .

پچاس برس کی عمر می کامول سے کناد گئی ہوجائے اور آدام کہنے کا جو خیال پیدا ہوتا ہو اس سے ہماری جدد جہدا در متعدد دل جبیوں میں کی بَیدا ہوجاتی ہو ایسے دقت میں ہمیں نئے نئے محکات اور کا موں کے لیے نئی نئی ترغیبوں کی ضرورت ہوتی ہو بنیں نے محسوس کمیاس رسید ا لوگ آگر اپنے کا دوبار میں فرجانوں کو شرکے کریں اور ان کی معیت ہیں گا کریں قوز ندگی کی خوش گوادی جرمہ جاتی ہو اور منید جوش عمل پیدا ہوتا ہو ووسری بات یہ ہوکہ جو جم مے آئی عمر کک سیکھا ہو کا اسے اگر دو مرب فرجانوں کو سیکھلاتے دیں تواس سے اپنے علم کا خواد می جرحتا ہو۔

برسائے کے افرات سے جنگ کرنے کے لیے میرے سلحہ خاسے پس ایک دو سرا حرم می ہو۔ ہی نے اولین اور جانی کی تمام دراج بدیا پولود کرکے ان میں سے بعض کو از میرفوز ندہ کرنے کی کوشش کی جذافیک خال بیٹ کہ مجھ وڈو گران کا بہت شوق تھا۔ یشغل ہی سے دس برس کی عمرے منرف کیا تھا اب جب میں نے اس شغل کو بھرا ختیاد کرنا جا قد مان جل بچا تھا اب بہتے کے کیمل اور اب کے کیمل میں جا افراد ا

ئیں نے محسوس کیا کہ میں بڑھا ہے گہا ہی ہادی میں بہتلا ہول جس کو

"نتی چیزوں سے نفرت" کہتے ہیں۔ مجھے یہ کیمرا ہے حد نا پہند تھا جو داک

کے کمٹ کے برا بر فو لو لیتا ہی ۔ لیکن جب میں اس کی طرف متوجہ ہوا اور

اس کی چرت انگیز خوبیاں میری مجھ میں آگئیں قو فو گر گوائی سے پھر تھے

گہری دل جہی بیدا ہوگئی۔ یہ صرف ایک مثال ہی و اس طبح الکت یہ البیند یوگی " و" نالب ندید گی " کے متعلق فیصلہ کیا جا سکتا ہو کہنال

لوگوں کے لیے یہ موخ نہن بہت خوناک ہو کہ وہ پلانی اور دقیا نوی چیزوں کو غیر

لوگوں کے لیے یہ موخ نہن بہت خوناک ہو کہ وہ پلانی اور دقیا نوی چیزوں کو غیر

ار جہیں ہے ہو ہو اور دل ہی دل میں کو جھے اسمیت کے باعث وہ این

موت کو بھی برتر بنا لیت میں میرا حال یہ تھا کہ میں تصویر وں کو لپند کر تا

موت کو بھی برتر بنا لیت میں میرا حال یہ تھا کہ میں تصویر وں کو لپند کر تا

مار جی جہیں ہے نفرت کرتا تھا۔ برائے آدٹ کا دل داوہ تھا نیا

سویان کرتے ہو ساتا تھا برائی موسیقی مجھے لب ندی تی موسیقی میرے لیے

سویان کرتے ہی میں بری مجرس یہا ہے شعبی سے آئی کہ دنیا اپنی اد تھا بی مرزیس طے کہ ہی ہو جہیں یہ بات شعبی سے آئی کہ دنیا اپنی اد تھا بی مور اس کی فور نی میں نے دفتہ دنیا

مزیس طے کہ ہی ہی جہر جول نے بی بریلی لاذی ہی۔ آخو میں نے دفتہ دفتہ دنیا

مزیس طے کہ ہی ہی جہیں کی بریش سے دیم کی کہ دنیا بین اد تھا بی اس کی ذوری پرفع حال کہ نی بھریں سے دیم کا کہ دندگی بخش دالے جہیوں

مزیس طے کہ ہی ہی جہیں کہ جہیں ہی دیم کا کہ دندگی بخش دالے جہیوں

تقریبًا تمام بژهوں کی ایک عادت یہ ہوتی ہو کہ جن چیزوں سے عام لوگ نوشی حکمت بیزوں سے عام لوگ نوشی حکمت ہیں۔ ان کی کھتے جن کرنا وہ ابنافرض سیجھتے ہیں وہ پر نہیں تیجھتے کہ ایسا کرنے سے وہ فود کو رفتہ رفتہ قید تنہا تی میں مبلل کرتے جاتے ہیں ، لینی وہ لوگ جوان بوژھوں سے متنفق الرائے " نہیں بین ان سے علی دیگی اختیاد کرتے کرتے ان کا یہ خیال ہوتا ہوکہ طاہد

کی ایک دسین دنیایس ماسن کو

"اكيك بمريت بويسف بيكادوال بوكر"

ئيں فے يوموس كرليا بوكداگر بم صرف متفق انيال وكوں كو مودد الله والله وا

افتبادسے می مری ہیں رصعے۔

رور موں کی ایک دوسری کم ذوری اِغلقی ہی میری یادداشت میں موجد ہی۔ اور میں نے اس کے میٹر نظر خود کور ہدا بیت دی ہوکہ" لیسے کو بحث نہ ذالے کی ہیں فوجوا فوں کے سامنے ہست کم کیا گؤں" مجے یہ یا در کھنا چاہئے کہ میرے جینے اور فی تے اس مذرکے واقعات سے جو میں نے سلنہ ہی ہیں او فسیاد کیا تھا اور ہی جار در جبی ہیں دکھتے وہ ہی کہ میں اور اس کی اور اس کی نام دو اور کی میں وصورت کے مولوی صاحب الیسے تھے کہ اپ جب یہ کہتے ہیں کہ ذا مذرکد کم کے حد مول کی میں اور ایسے تھے اور و لیسے تھے قوالم کے مولوی صحب کے مولوی کی میں اور کی تھے اور و لیسے تھے قوالم کے مناسف کم ہما ترک کردیہے کہ اور پہنے ہو اور ہی جادا ما اور کی ہما وہ اور ہم عمر د وستوں کی صحبت کے لیے اٹھا اس کھیے جی کہتے ہما اور اس کے تذکرہ کی مستروں کے سامنے کہتا ہوں کہ ہما وہ اس کی یاد اور اس کے تذکرہ کی مستروں کا میں اس کی یاد اور اس کے تذکرہ کی مستروں والوں کے سامنے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک ایس وہ میں اپنے ہم عمر سنتے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک ایس دین کی تعمل افتیاد والوں کے سامنے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک ایس دین کی تعمل افتیاد والوں کے سامنے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک ایس دین کی تعمل افتیاد والوں کے سامنے ہم اور ہم ہم ہم سنتے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک ایس دین کی تعمل افتیاد والوں کے سامنے ہم اور ہم ہم ہم سنتے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک ایس دین کی تعمل افتیاد والوں کے سامنے ہم اور ہم ہم ہم سنتے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک ایس دین کی تعمل افتیاد والوں کے سامنے ہم ہم سنتے کہتا ہم ہم ہم سنتے کہتا ہم کو سامنے کی میں اور کو سامنے کہتا ہم کو سامنے کہتا ہم کو سامنے کہتا ہم کو سامنے کہتا ہم کو سامنے کی سامنے کی سامنے کہتا ہم کو سامنے کہتا ہم کو سامنے کی سامنے کی سامنے کو سامنے کہتا ہم کو سامنے کی سامنے

" كولية دل كامو كو بالدول كومشنو"

اس لیے میں إوری كوشش كرتا بوں كر اپنے لوگین كے دوستوں سے
دوستی قائم دكھوں۔ جب برلنے اور مب كے سب عمر رسيدہ دوست اس
طح جمع جوجاتے ہیں و گفتگو ہے عددل جہب اور نوش گواد جوجاتی ہی جی
نے اس سلسلے میں ایک لیدی جاسوسی كی خدمت انجام دی جو لینی برمی
جدد جدكے بعد بعض دوستوں كا پتر لكا يا بركد اب وہ كمال ہیں اور كمال
میں ہیں ہیں اپنے ذا مؤخفی كے ایسے چند دوستوں سے خط وكتا ہے ہی
کرنے دگا جوں جدد درسرے ممالک ہیں مجدسے ہزاد ہزاد میل كے فاصلے
برمقیم ہیں۔ میں میان منہیں كوسكتا كر مرسے مربر رستن مسترست آئیں اولد

زندگایش میرتی بین. میرادیک دومرانجریمی پرمج معاصیهامیتعداد اوژجون سنگ ملی

منید موسکتا بو اور جولوگ اس کی شیت بنیس رکھتے دہ دوسرے اور الخرج طريقوں برائے انجام دے سكتے ہيں . سرے احبا كا صلقہ **خاصادمین بری اورمیری بوی سے ملنے اور راد ورسم دکھے وال فورول** کی تعداد می کانی ہو۔ ہم نے بیرط لقہ اختیار کیا ہو کہ ہر ماہ میں ایک مرتب ان لوگوں کو اپنے گھر ربالایا جائے اور سرببری جا۔ کی دعوت دے کرایک سوشل تقریب منعقد کی جائے بلکن چوں کرمیرا تعلق اس جاعت سے ب**وج، کی عورتیں برد** ونشین جواکرتی ہیں اس لیے یہ تقریب مراصل کر بنیں مناتی جاسکتی۔ اس کاحل میں نے اور میری بیوی نے یہ کا لا ہوکہ ایک او میں اگر مردار تقریب منائی جائے تو دو سرے ماہ میں زائر۔ تقرمیب، اس طیح ہر دو تقریبوں کے درمیان ایک ماہ کا درمیانی وقف **جوجا پاکتا ہو۔ اگرجا**ر اور نامنستہ کی فراہمی میں دنیتیں ہوں اواس ط^ح كے سوشل تعلقات قائم ركھنے كے ليے دوسرى صورتين مى مكن ميں۔ ہمادا تحربرکہتا ہوکہ اس طبح سادی ذندگی کی دلَ جبدیوں میں اضافہ دِگیا بود اود بالديع دول طوف ايك حيات آفري اور محت بخش فضابيا وركمي جوراس سوشل خلاط كالك دوسرامفيد بيلومي بماي سائ الكيابي وه يه بوكه بن سيصرف بهاري دات بي كوفائد ونبس اينجا. بلکه دو مسردل کی زندگیال مجی خوش گواد ہوجاتی ہیں مشالاً ہما ہے اوارے دوستوں میں کچراوگ الیے بی بین جن کی ناداری کے باعث موساتی نے انھیں فراموش کر دیا تھا . اس طع میری بیوی کی دوستوں پر کھیے اداً اور ميوه كورتين بحي مين حن كى تاريك زندگى مين ايك نئى روشنى پيدامېگى بد اگرآپ میاس برس کے دوگئے ہیں قویری اس توز کو آز ماکر دیکھے و اوراس سے بہت ہی وزر گوار نہم ہو۔ اور اس سے بہت سی زندگیاں بہتر بمباني کا .

المان مستقل کو ادر بی دل کن بنائے کے بیاری کی ایجے "مقعد" کا کا اُن بی جو بین کو خاص کرنے کی جد د جمدی مجھ سمرت محدی ہوں میں اور جو اپنے مان کا اُن کی مقاد کے لیے ایک خاص قافون پائ میں میں میں کا اور اور سینکا دوں دوسرے مقاصد ہیں جن میں میں میں کا استعمد میں ایس سکتا ہی۔ کم وقت اسان کی کے

ساتوکسی تاریخی اسانغی فک دسری کو لینے لیے مغید داخی تحریک کا در دیر بنا سکتے میں مصوری می اور صول کے بیارے مہت دل جیپ مفعلہ بیش کرتی ہی۔

میں نے اپنے لاکوں اوران کے دوستوں سے اکثر یہ دریافت
کیا ہے کہ بوڑھ لوگوں کی کون ی باتیں انحیس بہند ہوتی ہیں ۔ اس
کے بعد میں نے لینے لیے اوصاف و کردا ہ کی ایک فہرست مرتب کی ج
جوشے سیدھ داستے پر لگائے دہتی ہی ۔ اس فہرست میں بیجب نیں
درج ہیں ۔ صفائی ۔ کھلا مجوا اور نتی جیز ول کو قبول کرنے والا دمائ ۔
مہدردی خلوص محبت ، وہ مردل کی امداد ، ذاتی وقار اور مفید میرگرمیاں وغیرہ ۔ اس کے بعدا گر آب میری حالت دریافت کرنا چاہتے
میں تو وہ یہ ہی کہ صرف انمادہ او کی مدت میں تھے اپنی فات سے ذرگ کی میں اور اس سے میری صحب میں اور اس سے میری صحب میں اور اس سے میری صحب میں اور میرے بوڑھوں
میں اور میرے بیا مرمی اتنا اضافہ ہو جائے گاکہ دو مسرے بوڑھوں
میں اور میرے بیا مرمی اتنا اضافہ ہو جائے گاکہ دو مسرے بوڑھوں
کے لیے میں ایک نون بن جاول گا۔

نفظ بهدد فرید مادک کی کینیگریز می بسطی به مندان می رجرد برد اربی طبی پاکستان می بی بد نفظ جلد کینیگریز می رجید د جود وه حضرات جواس مفالطه می بین کونتیم ملک بعد بهندستانی تجادتی ادادوں کے فرید ادک کے حقوق پاکستان میں باتی بنین

یں اور جانفط بھر دسے ناجائز انتفاع کے لیے کوشاں میں بم انعلیں متبد کرتے ہیں کدوہ مخت غلطی برہیں ۔

ہمدرددواخاند کی جو دوائیں خشرواد پڑنیا ہی وہ جس طح مندمی احبار و یں اس طح پاکستان میں دہمر فویں۔ وہ حضرات جوان تمام دواؤں میں سے کچونام ابنی دواؤں کے لیے ستعال کرنے میں یا کرنامیا مہتے ہیں ' ان کو اپنی علمی دور کردین جاہیے۔

قانون سے ناوا تغیت اور ناجائز انتفاع کے جذبے سے جن صناحت فظ فاقدام کیا ہوان کے خلاف عدائی چارہ جوی کی جادبی ہی ۔ شار کع کروہ : -

" المحدر دُوافان"

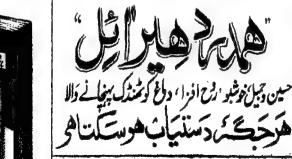
المرادي المراد







بالگرنا گفاین اوشکی اور بالول کی سفیدی کے مختلف اسباب ہیں ایک ہم اور کا گھای اور بالول کی سفیدی کے مختلف اسباب ہی ایک ہم سبت اور اس خوابی کو اچھے ہم کا تیل ہی دور کرسکتا ہے ہمور دمرائل ایس بھر اور بازک مجولول کا ایک اطیف و تبیل مرکب ہوجو مہل ہیں جو میں ہوئی کو دور کرتا ہو۔ ہم تی ہم بالدی کو خوابی کو میں اور باطل کی تعربی ہوئی ہوگا ہیں ہمرک ہوئی کا میں اور باطل کا تی ہیں ہمرک ہوئی کی دور کرنے اور ان کو ایک حالت برقائم رکھنے میں ہمرس کی اور کو خوابی کو تو ت بالوں کو شرحا تا ہم بجوب کو میرائل ہوئی کو مرحوا تا ہم بجوب کو میرائل ہوئی کو مرحوا تا ہم بجوب کو میرائل ہوئی کو مرحوا تا ہم بجوب کو میرائل ہوئی کو ایک حالت برقائم رکھنے میں ہمرس کو میرائل ہوئی کو میرائل ہ



Hamdard COSMETICS, KARACHI.

عدر د کوسٹی بدر دور کاری



ہماری عدائیں بہاوں ترکاریوں بخٹک میووں اورا ناجوں کی تاثیرا با دام اور کھجور

بادام کی دومشور میں ہوتی ہیں ۔ایک شیری اور دوسری تلخ بادام شیری میں کا فدق بادام سب سے مبتر مجھا جاتا ہو۔ بادام تلخ خاص
دوائی کام میں آتا ہو، دیلے کھانے میں اسے کوئی استعمال نہیں کرتا۔
بادام کو میں کراستعمال کرنا زیا دہ مفید ہو۔اس لیے کہ بادام کا بھکا
قابض اور سرایے البجان ہوتا ہو جس کمیسی سنٹ پانی میں بھگو کرد کھنے سے
مالینس اور سرایے البجان ہوتا ہو جس کمیسی سنٹ پانی میں بھگو کرد کھنے سے

بادام کاچینکاآس نیست اوجاتا ہو بادام سے دودم نمی بنا یاجاتا ہو اور بعض حالات میں دہ گائے اور مبنیں کے دودھ سے بھی زیادہ مبتر ثابت ہوتا ہی اس کے بنا۔ می ترکیب یہ برکہ آپ باداموں کو مبلوکران کا جملکا

الدورون من من المان الم

ولل كرينى كے انتدبار كيكر يلجي اوراس بن بانى ملاكر دودسك قوام كے مطابق نبائے - با زمير باداموں ميں سے كوئى تين باؤك قريب دود

محل آئے گا۔ اس می سب والقصین طاکر شرب کر لیجے۔ یہ دو دھ آنذی اور فاقت ارسے گائے کے دودھ سے بہتر ہوگا اور اِسے آپ

بن مالتون مين بالمحلف استِعال كرسكيس كيد

المعلق الماليال الالكميت بلف خطك كماني بي فيرة

بادام کا استِعال نہایت مفید ہو اور بحق اور بہت سے بتیا کے عوار فن میں شیرہ ادام کا استِعال نہایت مفید ہو اور بحق اور بہت سے بتیا کے عوار فن میں مشیرہ بادام بنانے کی ترکیب یہ ہوکہ یا داموں کو نمیوں یا سنگترے کے دس میں کورل کرکے نہایت بار کی کرلیا جائے ، جب وہ لئی سی بن جائے تو اسے میں وشام بقدر ۱- ۲ ماشے جائے لیا جائے۔

منے من وقع میں ہوروہ ہے ، اسے ہوجے ہیں ہوجے مندر جُر ذونِی با دام اورا خروث کی کریم داغی کام کرنے والوں کے ملیے نہایت منیدی ۔۔

ین عدد با دام تنشر، دا عدداخروث، داوونس گوداانناس کو سلے کہ باریک گھونٹ میں لیا جائے - دات کو نمیوں اِسٹکترے کے دُس یہ میگورضح استعال کر لیا جائے - روزانہ تازہ تیا دکرے کھانا نہا بہت ٹ و اور مفید نتائج کی عابل ہو-

ادام کی روٹی ذیا بطیس کے مربیق کے لیے بہت مغیدہ۔ اس لیے کراس میں نشاستہ نہیں ہوتا ، اس کے بنانے کا طربقہ یہ ہو کہ :-روغن ادام کا لئے کے بعد جواد اور کی کملی بطق ہم ، اس کو دھوپ پر سکھا کر خوب ارکیب آنا میں لیا جائے اور بھرسے آئے کی طرح گوندھ کراس کی جہا تیاں کھالی جاتی ہیں۔

روغن اوام شرر بهت سے واض میں استعمال کیا جاتا ہو۔ لمص اندو فی طور میں استال کرتے ہیں اور میروفی طور مہی اس کے استعمال سے ہواک نالی اور صدر سے کا بلغم حذب ہوجاتا ہو، مور می ملغم جذب بوجل نے کم صورت میں جنم میرے ہوجاتا ہو اور معرف کھل جاتی ہو۔

چیپیٹرے کے درمیں رونن ادام کا استعمال نہایت مغیدہ دن ین تین جار باراکی ایک مجرچاری مقدار می استعمال کرنے سے مجروز

دن مِن خاطر خواه فائده نظر کسنے لگتا ہو۔

کاؤں میں زند اہم اور شدید کھیف وورد کی حالت یرس غن بادام کے ہسے ، قطرے ڈالنے سے نہایت سکون بیدا ہوتا ہوتیل ٹرکالے کے بعد کانوں میں ردی کا بچوبے لگا دنیا چاہیے ، اگر کافی میں کھنڈ کا الر ہوجائے کی وجہ سے اونج اسائی دینے لگے تو اس صورت میں پہلے ایک کان میں سات یا اس قطرے ڈال کر دوئی کے بچوٹ سے بندکر دیا جائے لگے روز دو مرک کان میں بات ہی قطرے ڈال کراس بی بجی ردی کا بچود رکھ دیا جائے ۔ کچے دنوں بعد نیم گرم پانی سد دنوں کالوں کو اتبی طرح دصوریا جائے۔ دیا جائے ۔ کچے دنوں بعد نیم گرم پانی سد دنوں کالوں کو اتبی طرح دصوریا جائے۔ اگر کہا دی سے اقاعدہ دھو یا جائے گا تو زیادہ بہتر رہے گا آپ دکھیں کے کراس کے بعد سماعت باکل بحال ہوجائے گی اور کان کی کوئی تکلیف باتی نہیں دہے گی۔

رسولی ہوجانے کی صورت میں، اگراکپ دوغنِ با دام کی مارش مہادیت ملکے المان سے کریں گے توسوزش اور درم میں بڑا فرق بڑجائے گا۔

محجور :- محجوری تقریباتین چوسخائ مین سترنی صدی قدر آن کی موتی ہو۔ جو بہت جلد جذب بوکرجیم کے کام آجائی ہو۔ اس س ، فی صدی ک پروٹین کے علادہ فولاد ، جونا ، حیاتین اور دوسرے اہم اجرار غذا بائے

جلتے ہیں جواس شکری نہیں ہوتے جو گئے سے بنائ جاتی ہر اس کو محور جهم می صفر ورمی حوارت بهم مینجاید اورانسجد و خلیات کی فرٹ بھوٹ کی مرتب کرنے میں غایت درج کا رآمہ پیض معالحین دِق کے مرفیوں کے ليے تھوري تجوز كرتے يں اس ليے كدان كے استعمال سے منز كا خواج بونے لکتا ہر بھیمیروں میں سکون ہوتا ہوا دقیض کی شکا یت جاتی رہتی ہو· پیجنن میں می محور مغید ہو۔ متراب کے نفتے کو دور کرنے کے لیے اگروہ یا ل پلایا جائے حس میں کچر گھنٹے کھجو دیں بھگودی گئی ہوں ، تواس سے مصرف نشه دور موجاتا ہو ملکه فرست بھی خامل ہوتی ہو۔ دو دھانی کھجوری ڈال کرا ہے سے دوُدھ کی غذائیت بہت ٹرھ جاتی ہو۔ یہ دو دھ بخارا ورحیکے سو آسکتے ہوئے مرتفیوں اور تحیِل کے سلیے نہا یت ہی عُرُہ اور مکمی غذا کا کا مردنیا ہو۔ صعف اه کے لیے محبوارہ، بادام، بہداندابیتہ کو ہم وزن کے کراورکو بي جهان كراس كاسفُرف دوده إلى لسط متعمال كرنا مناميت مفيذات تواكر-کھور کی کھلی کو مکبون کر ہیں ملینے سے اس کا دائقہ بُن کے مازند ہوج<mark>ا</mark> ، کوادر جس طرح بُن سے قہوہ بنا لینے ہیں ہی طبی اس کے سفوت بھی قہوہ ب**ھا**آ بو بھور کی مل کو بھس کر آنکھوں میں لگانا دُھندِ کے بیاب غید ہو، بیتیانی براپ کینےسے در دسرا در شقیقہ کو فائدہ ہوتا ہے تھجور گیشل کے سفوف کو آگ پر وال کراس کا دُھواں لینا ہوا میرکے لیے نہایت نفع بخش ہو۔

' بقيه مصمون صفحه ۱۵"

تن درس کی لہر ہے جوس کرنے لگا، اب نہ مجھے کبی قسم کا در در ہا نہ کوئی اس درس کی لہر ہے جوس کرنے لگا، اب نہ مجھے کبی قسم کا در در ہا نہ کوئی اس اسلوم ہوتا تقالہ میں بغرنیا "بن گیا ہول چار مفتوں کے بعد میں نے صرف دو دھد کی غذا کو مندرجہ ذیل طریقے پر فقتہ زفتہ جوڑ دیا ۔ پہلے روز میں نے صبح سے ایک بجے مراہ ہم کک صرف دو دھ بیا۔ اس کے بعد تھی بجے شام کوئیں نے ایک نب سے مراس کے بعد تھی بجے شام کوئیں نے ایک نب سے مراس کے بعد تھی کا ایک توس اور تعور میں بملی لیا ہوا ایک سیب کھایا ۔ دو سرے دوز بھی میں نے ای پروگرام بر ممل کہا جمعی میں نے ای پروڈ تر وفتہ دفتہ بہلی غذاؤں بعن بحل کہا جو رفتہ دفتہ بہلی غذاؤں بعد بروٹر میں سلاڈ جھی اندے اور بنیر وغیرہ کی طرف کیا ہی بروڈ کی میں کے مشت کی مقد وہی میں لوٹ آیا رہی پروڈ کی میں کوشت کی مقد وہی میں لوٹ آیا رہی پروڈ کی میں کوشت کی مقد وہی میں لوٹ آیا رہی پروڈ کی میں کوشت کی مقد وہی میں

مقدار کھالیتا ہوں۔ یس نے سیرکرنے اور ٹیلنے کے پروگرام میں نجی فاصلہ کا اضافنہ کرلیا اوراس ورزش کو ہما یت خوش گوار اور صحت بخش ہایا بچواہ کے اندراس طح میں نے لینے نظام جہانی سے تمام بچیدہ امراض کوخابح کردیا اور بالکل تن درست و توانا ہوگیا۔ میری زندگی گاستقبل بھرسے دوشن ہوگیا۔ میں اپنے کام پر واپس گیا اور ترتی کی منسفیل تیزی سے طے کرنے لگا۔ مجھے تقین ہو کہ جس ڈواکٹر نے اپنے مطب سے یکھ کر مجھے باہر میریا تھا کہ دواسے جمھے کوئی فائدہ منہ ہوگا' اس لئے مجھے پر پر اسسان کیا تھا بہی میری صبح اور قانون قدرت کے مطابق ذندگی کی ہم ہے۔ وائمی۔



س ج میرے وزن کی راوِرٹ بہت اتّی ہی جی پل کدیں گزشتہ بر سے جارث کے کرد فتر جاتا ہوں اس لیے دہیں کی شین بر الاتھا، کومے تين بوند كااضا فدموا- ١١١ بوز يك كرسيني توريم من واخل مواسما مأج ایک اد پایج دن بعدمیراوزن ۱۲۱ بو نژیک مینج گیا ہی اے الله تعالی کی مرانی نکباجائے توکیرکیا کہاجائے؟

كب في عض ميرك كها في كا بروگرام در إفت كيا مورلين مي آبِ کوابنا بورا پروگرام لھے دیتا بُول ،اس میں کھانے کا پروگرام می جانگا صبح النصّة من تمبّر بحر لے كرنما ذفجرا داكرنا ہوں اوراس كے فورًا بعد کو کریسٹیم رہی ہوئ تین کرے کی گودے کی ہڑیوں اور کردوں اور دولبلبوں کی کنی مبنا ہوں۔ یہ ایک گھنٹے کے اندراندر صنم ہوجاتی ہو عام طور پرد بی میں لوگ اسے گھی سے مجدارتے ہیں، چیمے نہیں ہو، ایساکرنے ہے دې ځنی جوزیا ده سے زیاده ایک گھنٹه میں مضم ہونی چاہیے، دوڑھائی کھنٹے ے کم میں کسی طرح بصنم نہیں ہوتی۔ آٹھ بچے کے میرا ملازم میزیر المث تہ لگادیا ہر جوسر جوردودھ دونیم برشت اندے اور دو تھن کیے ہو کو اوساں برشل ہوتا ہو المشترس فارغ ہوتے ہی میں جارث لے كروفتر طلاحاتا ہوں۔وہال دوسرے دار ڈول کے مربض عبی مرحور ہوتے ہیں۔اس وقت ڈاکٹر اپنے دفتر میں بیٹھ جاتا ہو، اور مریض ایک قطار میں کھڑسے **بوکر ای**ت ایک کرکے اس کے پاس جاتے ہیں۔ پہلے دہ عور توں کا چارٹ د کمیننا ہوا ان سے فارغ جو کرم دول کولیا ہی وہ برمرض محے جارث پر نظر ڈال کر ٔ داک بجونز کردیتا بو اور وه گروپ بناکراینی اپنی تخونز کرده دواک کے لیے روانه جوجاتے میں مِثلًا گُرْ شَدّ ببریسے اس نے میرسے لیے ' وفتر' تجویز کمیا' یں وال جارث فے کر منجا تواس نے جارث کے ایک فانوی جاسی كي تصوص موتاي دفت كلدديا ووروزتك بحف وفتر ويتارط السك

عبواني سيني قوريم. مورخه ٢٥ إكست سنه ١٩٣

ميال سعيدالسلام عليكم ورحمة القد

عنايت نامدكل بنقة كوملا بن آب كى مصروفيت اوركارو إنى مشنولیتوں سے داقف ہوں ،اس لیے آپ کے دیرسے خط کھنے کی ٹھے كوئئ تنكايت بنبي بو٠ با تى يە توَآپ جائے ہى بيں كەخطەركمنا بت توقعر بياً نصف ملاقات بوجاتي بواورآپ كاخط رثيه كرنواليه الحثوس موتا بوجيس ہم دونوں آبس میں ایس کردہے میں۔

. ١ إِكْت كُوبُورے ابك ما و بعد ميرے لمبنم كا دوبارہ اسخال كياكيا تواس مرتبني فينفي (Negative سنكار اس كي سنى يد بن كداب لمغيم كى معرفت جاننىم كلذا بند موسكني ، اس معالمي يهال كا قاعده يه ي كُورُكُسى مريض كالمنعم متنت (Positive) شكك تومعمولاً اكي او بعد لمنم كا امتحان کرتے ہیں، لیکن اگر منفی بھلے تواطمینان کی عال کرنے کے لیے تعور معوض مقف كي بعدي دمرتبراس كم منم كامعائد كرت مي اورجب مر مرته برج منفي تطلع تواس ونت السي متقلامنفي سمجة جي، او قتيكداس كالمغم مے امتان کی الاند ورث اس کے علاف نہ بتائے۔ بیطریقہ مجھے لبندکیا اس سے اندرونی حالت کا بڑی حد تک صبح صبح اندازہ ہوتا دہتا ہو۔ گراس کے مائدى بهال يعجب طريقه دكماكنفى ادمتبت بردقهم كمرضول كواك مي دادوي المصير، حالان كربونا يبعاب كصف مفي مرض إن الفير الك وارد من الكل علور و ركما حات حقية مثّت مرفق بن النس علود الدارة مِن رَهُمَا وَاتْ وَالْمُونِ فِي يُوجِكُ نِينَ وَمِعْتُ مِنْ مِنْ اللَّهِ وَمِنْبُتُ مُرْجِينًا * كى وج سى كارست

لات کو تو بیجے تک بچر نوش گیال اور وار ڈکے باہر چل قدمی ہوتی دہی بواور ما ڈھے نو بیجے بگل بیجنے پرسب لپنے اپنے کمروں میں سونے کے سالے جلے جاتے ہیں

کل صدرالدین مدا حب سے بھی ملا وہ کل بری ایکی سے ریڈنگ بر پہنے کہتے تھے مفتہ ریڈنگ بر پہنے کہتے تھے مفتہ میں تمین اسبان کا نی ہوں گے۔ انظوں نے بچھلے ریکار ڈسے بری لیے کچھ خاص ایحی درے بھی کا ہے ہیں، تاکسیتی دیتے وقت در بجھانے کے لیے ان سے کام لے سکیس اتجہا بھائی خداص افظ ۔ انشاء اللہ اس جفتے کے کہنے مثل دودا دائندہ کھوں گا۔ بیٹ بھیم ماحب اور دیگر بربان صال کی خدمت میں سلام سنون ۔

ساتوال خط

كمره علنه بى دارد بعدا لىسينى توريم مورخه كيم سمبرسته مساء

ميال سعبد الساام عليكم

عنایت نامری بینت کو طار اودالسی روزسه بهر کو دواول کا پارش جی طاجس می تر لی ،صدوری ، شعالین اور نیت کی دس دس شیشیال او ما الحیات کی چند تو بلین تعلیم - بیرسب دوائیس بر وقت بنجیب بیرب ال سعالین ،صدوری اورما، الحیات کے لیے تو مرضول نے میری جان کی ادکھی محق میرے خیال میں دواؤں کی میرمقدار بھی زیا دہ سے زیا دہ دُر شد ہفتے جل گی ، اس لیے اکندہ بھی دوائیں ذراجلدی بجو للے کی فک کھی ۔

بعد میری طبیعت درست دکھ کراس نے بنے مالکھا،اس کا فاصلہ میرے دار ڈسے کوئی ایک فرائگ ہوگا۔ تیں اس السنے پرچال تو بید است تقریباً.

ہوارتھا، زیا دہ اترائی چڑھائی نہ بھی،ادرایک فرائگ کے فاصلے پرائی بنے دکھی تھی، یہ گار ہے گارا بھی اس کے فاصلے پرائی بنا بہت بوت کوئی آدھ گھنٹے ہی شازم اس کے بعد بنا بہت بنا بہت بنا بہت بنا بہت بنا بہت بنا بہت برد و فرائگ روز ڈاکٹر نے میرے لیے بننے مال بہت کر بھی ٹیں آدھ گھنٹے ہی شاادر کھردایس دوز ڈاکٹر نے میرے لیے بننے مال بہت پردوفرائگ کے فاصلے پرجھی تھی۔ اس کہ بنی کر بھی ٹیں آدھ گھنٹے ہی شاادر کھردایس کے فاصلے پرجھی تیں دہ تجویز کی جا جا برد ل بنا بال کا فاصلہ ایک میں سے بنے میں جھی تیں دہ تجویز کی جا بارد کی والے اس کے امید ہوگل ہیں سے کہ نہیں ہو ۔ان کک جانے میں دور کی والے ہو ۔امید ہوگل ہی سے کہ نہیں ہو ۔ان کک جانے میں دور کی کوئی اس کے خاصلہ ایک میں ہے کہ بنیں ہو ۔ان کک جانے میں دور کیل کی جانے کی کوئی گار کے تین میل کی داک ہوجاتی کا ۔امید ہوگل ہی سے کہ نہیں ہو ۔ان کک جانے میں دور کی کی جانے گئے گا ۔

ال توم بنارا مقاكدواك تجرير كيه جانے ك بعد ايك بي گرجانے والے مریض گروپ ماکر تفریح کے لینکل جاستی میں وہال^{سے} تقریبًا دس *گیاره بجة تک* واپس ^سنے ہیں ، اس دقت کوئی *لیٹ جا ہا ہو* ادركومي إدهرا معرم مرفينول سے ملنے جا ان ہو غرض الله بح الم سب بعر ملبنگ برلیث جاتے ہیں - بارہ بجے کھانے کی گھنٹی ہوتی ہے ایں وقت دوہبر کا ٹمپریجرے کرمیز بر کھا نامنگوالیتے ہیں۔ ٹیں دوہبر کو زائھنا ہواگوست اور بھل کھاتا ہول کھانے کے بعد ایک بج تک ہم اس ب ا دھرادھر کی ایس کرتے میں اوراس کے بعد عمل الام کاوقت مشروع مِنها تا ہو بھرمث م کو جا رہے کک بلنگ پر باکل اس طرح دراز موراً ام كرتية مين حس طرح لالت كے وقت۔ جار بينج بھر گھنٹی بجری ہو۔اس دقت سەبېركانمېر كېرك كرشام كانامت تەطلب كرتے بين بين اس د تت بېچور دودها ورود غير برشت الداع كهاما جول الجي ك دُاكرها ولي مريك شام كى سيرتويزلنيس كى رو اس سليدي تواس وقت لين واردىمي ابہا ہل الیکن دومرے مربض بھرسرے لیے ابرکل جاتے ہیں، تھیک مغرب کے دفت بھراکی گھنٹی بھی ہرجس کا مطلب یہ ہوتا ہوکہ پہلے بانگ پرلیٹ کراپنا ٹمپر بچرنے اور اوراس کے بعدوات کا کھانا کھا او میں ہی وقت رونی اور ترکاری کی تیجیا کھاتا ہوں مگر نہایت کم مقداریں اس کے بعد

تھکن کے اورود بھی ہنیں ہوا۔ ویسے میری عاصوت بھی بہت ابھی زیو اور اس ہفتے میراوزن مجی دولینڈ ٹرھ کیا ہو-

سینی ٹوریم کی سیاست اتنی دلبل ہو کہ ان حالات میں رایدہ عو رہتے ہوئے ڈرائما ہو میال سپز شنڈ نے صاحب میت جار ڈاکٹر ہیں ، اور لطف یہ کوکہ جاروں ایک دومرے کے وشن ان سب میں ابھی رقامتیں بہت زوروں برجلتی ہیں اور نہیں کہا جاسکتا کدکب کوئی مریض ان کے غم وخته كاشكار بوبلئ - بردًاكثر مرضول مين ابنا بنا حلقه اثر ركهنا أي ادر اس میں موقع برموقع دوسرے ہم حصر ڈاکٹر کو نااہل اور الائق ٹابت کیے ك كومنيش كرنا بى بمندمتان كے تفلیم بوت كى نوشا يدنوبت ديمي كئ مريهال ان بي واكثرول كي فرقد والانه وليل ومبنيت كي بدولت الف وارد مِي مِندستان اور باكستان البمي سے بن چيكے ہيں اوران كي سرھ را "براجي كَنْ ون تَعِيْرِين بوتى ربتى بين ان حالات كود يكوكري برالكررا بول اب میرے پاس مجی سر داکٹر اکرائی اپنی کہتا ہی اور مجھے اپنا ہم خیال بنانے کی كومششكرنا بوميس ليحكمت علىست كام ل كران سين ابنا بجيا أيجراليا ہو پیمب مجدم عنا دکرتے ہیں اوراہنی ابنی کہا کی میں اجاتے ہیں۔ یں اِن سب کی ایس بنے دل میں دکھتا ہوں اور اکیا سے دوسرے کی بات بنیں کہنا اظکر کوسٹشش کرتا ہوں کہ ان کی باہمی خلط نہمیال دور ہوجائیں۔ ان ڈاکٹروں کی ہاہمی رقابت اور رساکشی کامیرے نز د ہین بنیادی سبب یه بوکدان سب کو پائیویث برکمش کرنے کی اجازت بوان مليه مرود اكر ابني آمدني برمعام في فكرس بمه وفت لكارسة مي اوراس جدو جمدي بسااوقات ابرابي موجاتا بوكه ايك واكثر دوسرك كمرطيول قراليتا بوبس بهال سے بنائے مخاصمت سفروع بوجاتی ہو بی نہیں سمجمنا كرم اليوبيث ركيش كى اجا زئة سيني ثوريم كه دُاكثرون كوكس احدول كے تحت دى جاتى بوجب آب داكرول كوديره ديره مزاراً ورائعة أعد سوريها بوا نخواہی وسیتے میں قوان کا تمام کا تمام د تت سنی ڈریم کے مرفیوں بصف ہونا عاسي برا يُويث مرفينول كو د الجھنے كے كيامعنى ! ان كاير السليم وكر بخيل

نی تنخاه دی جائے که وہ نوش عال اور عمر کی کے ساتھ زند کی گزار اسکیں

ن کے لیے آپ چا ہی توان کی تنخا ہوں میں اوراصا فکر دیکھی، گراس

له بعد مهينال يأسين فرريم كان بربيح تا بوكدوه الني فني قالبيت اورزياده

سے زیادہ وقت سین اوریم اسپال یں مرف کریں اس سے بامزیں ایر بِائِدِیت بِکیش کی منت اُں تو ہوجس کی وجے سے لوگ سینی اُور مے مرطیق کو ہے جہاں سے انھیں کچید متا نظر نہیں آتا ہے **یوں ہی** روا **رو^نی می**ں د کھتے میں ، بلکہ بساا وقات ان سے بداخلاتی تک سے میں احاتے میں اور پرائیویٹ مطیوں میں ابنا زیادہ سے زیادہ وقت اوراخلاق اورقابلیت صر*ت کیتے بین اک*ران سے متا تز ہوکر دہ آئندہ جب بی بلائیں توانفیس **کو**

ان اوگوں کی بے پردائ کا یہ عالم ہوکہ مریض اگر سینی ٹوریم کے قاعد وضوابط بهي توزوي توريكومي توج منين كركتي، مثلاً سيني ثوريم كاليك ضابط يه وكه مرجلنه كجرك والامريض خواه وهنفي جو يامنتبت وليني إس ايك سنين ركھ كااورىب مى لسى تقريك كى عرورت موكى اسى تقيك كار اسے ارنبیں اس کی اِبندی رہنت اکبدیج مرمانے سین ورم می آ نے کسی مرض کو یہ اہمام کرتے ہوئے ہیں دیجما اوراس سبے عنوانی برزگسی ڈاکٹرنے کمی ٹو کا اب آپ غور فرمائے کہ وہ تن درست بیمار دارجو مرتضیوں کے سائقاًتے ہیں او بھن اس ایک کے قاعد گی کی وجسے کس قدر خطرے ہیں بِرُعاِتِينَ - حِنال جِهِي دمِ بُوكه عام طور برِيد د نکيما جاتا بوكه اس مالَ حَيْحُم تماردارين كرا تابير، ده أنده سال خود مرفض بن كرداخل جونے أتابي

يه باين د كليتا مول توسخت وحشت بوسف لكتي بي اوركب كمبي لواس قدر كليرا المتا بول كراكركمين رَلك عائي تواْرْ جا وَل - بعد الى بِي اَكْرْ عَالْ عِلْمُ الْمُتَّاعُ الْمُنْ جِعا صديقي مدهوت وغالباي الك بفترى بهال مدهيرسكتا اس أتنظامي دميل اور می اثرات رضیول برمرتب بوتے بی جمیس موقع ما توافتا اللہ اکنده سمی لكمول كالآب ي كتة بول كركه آج كاسارا خط غم وخفير سے بحرابوا لكها بي بهنا تصالبه ط فرصت آئده آپ کویبال کی تفریجات بمی کھوں گاکر بہا محض كاتشى كات نبي يولى عنى بن اورم ان سادراوا دوالهاا ما المات مين كرشة جعد سعدرالدين صاحب اليسراء دوكر بم مكماني شروع كردى بويس بيدل بواخورى سے لوف كرائفى كے كمرے ميں جلاجاتا مول جَمعه، بيراور بده يوتن دن الخول في اس كام كے ليے مقرر كيني بن إنج عاضرا فاط برت يحيم صاحب ودكر بربان حال كي خدمت بن سلام منون -

غده نخامبه تقائرا پُرگلینڈ، دِل گردے اورانیثین وہ اعضابی جن کے بیجے فیل صحت وقوت اورشاب كالمحصاري إن ميں سيكسى ايك فعل كي حسب الىسب كى خرانى كا س بر ام الربارة ا الساجزاء سي مُركب جوان اعضاك افعال كوجع ركفته

بین بی وجه که حب مبی فاص ستعال کرنے والے صحت وقوت اور شباب سے ہمنار ہتے ہیں صحت وقوت اور شباب سے ہمنار ہتے ہیں

قیمت فی سرسیتی (ینزرن کرید) دس رکید (ملامرا

Hamdard کانی کرای کانی DAWAKHANA

المعالج كے اعرافا

(Y)

، سليا كے ليے جولائي ٨٦ ء كا بهرد دھيجت ملاحظ سريس

اب بين زنده السانون كى كاليت كاسطالعدكرنا تقاسير علي ان كوحالت كليف من د كهذا اتنادُون فرسانهين محاصِّنا الخيس اس **حالت مِن** در مية تعليم ومطالعه ښانا . بين چام تامون اس چيز کو کچوه مثال^ل ے واضح کروں ایک قلب کے مریض کا شاندارجا تاہی اس برہم وروع نہیں استعال کویں گے اور اس کا کھوا بغیر اسے بے ہوشی میں لائے ب^ارہا دیگے ایسی صورت میں سینال کے الازمین مریض کے اتھ یاؤں آھی طح سے بكرنتے ميں. وہ شدت تحليف سے جيخ الطناہ ور كمبكيانے لگتا ہر مجر ممطام علول كوجوويس كفرك جوت مورثه مح كاج طعاما د كور المساح م مراین کی ان چغ بادول اور در دو کرب ک وجری ترایف سے صرف الطركرنافي ابرتا بوتاكهم بردفيسرك موالمها برهاك كفيل كواتي طرت وظي مكيس بويام كوبالكل بهرا بوعا نابرتا مي ادر تض بر وفليسرك المقول ك حركت وطيرو بي كك إبني أمحول اور دمالً كو كام مي لا ما يُرتا بي ظاهر وكل جب ممرين كوختت كليف سے ائى بے آب كاف ترا باد كھيں كے تو ما لديد داغ دونهات براس كااز موكا. بمدردى ادردم كونهات بر من الماتين ك اوراس طي جماري قوجه د وجانب تعيم برجائ كي-م این این اس ات داننی برتی برا در این دل می اس ات کو

سافیه کادو باد کومین تعلی نقط منظرے دیجیں۔
مالت اپرشن میں مربضوں کے جم سے ون کے فرآد سے جلنا، در و دہ کی حالت میں عور توں کی آء و بکاہ اور کر از کے مربضوں کی شدیدتم کاشفی کیفیت ۔۔۔ان سب کا اثر مشرع میں احصاب پر نہایت توا انسامی مربوں کی دور مرہ می اس قبم کی وادوا توا، سے سابقہ بیش کا آج

وويون في المرين فود و اليما جول بيا و دوسرت من كوكليف جو

ر ہی ہو ایک ہم مریض کی تکلیف سے متآثر ہونا بچور ویں راور اسس

اس ليے الحيس برداشت كرلے كى عادت دالنى برتى ہواور اسجام كارير عادت يوسى جاتى ہو-

میراخیال یہ بوکہ طالب علوں کو یہ عادت جلدہی پڑجاتی ہواور مجھے

وکوئی الیساکیس یاد نہیں کر کب لئے ایک مرتبہ مردہ لا نوں کی چیر محالا کو کہ الیسائیس یاد نہیں کر جب سے طب کو تجیوٹر کر بھاگ گیں ہوکہ دہ خون اور مریضوں کی چئے د بچار اور آہ و بچاکو بر داشت نہیں کرسکتا تھا۔

الیسامعادم ہوتا ہو کہ تورت نے انسان کی طبعیت کو بنایا ہی الیسا ہو در نہ الیسا معادم ہوتا ہو کہ تورت نے انسان کی طبعیت کو بنایا ہی الیسا ہوتا ۔

اگریہ بات نہ ہوتی توشایدہی کوئی اس فن کو سکھنے کے لیے تعیاد ہوتا۔

مریضوں کے ذریعہ علم طب کی تعیم دینے کا ایک اور بہاد بھی ہی جو کا ایک اور بہاد بھی ہی دینے بھی ایک اور بہاد بھی ہی دینے بھی مریضوں کے لیے تعلی دستے ہیں اور جو مریض پروفسیسر یا طالب علوں کو دروازے بھی مریضوں کے لیے تعلی دریتا ہے اور جو مریض پروفسیسر یا طالب علوں کو کرائے جاتے ہیں کیا مریضوں کے لیے تعلیف دہ و محاسمتہ جو طالب علوں کو کرائے جاتے ہیں کیا مریضوں کے لیے تعلیف دہ اس میں ہی مریضوں کے لیے تعلیف دہ خدموں تیں ہی دوروں کے لیے تعلیف دہ خدموں تریس میں کریسا مریضوں کے لیے تعلیف دہ خدموں تریس میں میں میں مریضوں کے لیے تعلیف دہ خدموں تریس میں مریضوں کے لیے تعلیف دہ خدموں تریس میں تریس میں تریس میں تریس میں تریس ہوتا ہیں۔

اس میں شک بنیں کہ جہاں تک ممن ہوتا ہو مربضوں کے حذبات کو مضیں بنیں گئے دی جاتی اور کوشش ہی کی جاتی ہو کہ انحیس طالب علوں کا تختہ شت دنبایا جائے ۔ گر بقسمتی سے السیا ہر مرتبہ ممن بنیں ہو اگر کوئی مربض الی بیادی لیے ہوئے داخل ہوتا ہو جو بہت فراڈ ہوار کی تو اس مرتبہ فراڈ ہوار کی تھی ہو ہے جو صورت ہو یا دو سرے تجربی آ الت وضروریات کی جرف جو سورت میں اکتر بیش اجاتی ہو الدہ تعدید کے تصبوں میں ملکہ برے برے شہروں اور وادبہ تلطنتوں میں بھی ۔۔۔ تو اس صورت میں اس کے شہروں اور وادبہ تلطنتوں میں بھی ۔۔۔ تو اس صورت میں اس کے علاوہ کوئی جیارہ کا دائیں دہتا کہ اس مربض ہی کو در دو تعلیم بنایا جائے علاوہ کوئی جیارہ کا دائیں دہتا کہ اس مربض ہی کو در دو تعلیم بنایا جائے

اس ئى بېارى اور درضى حالت كوسامئة دكد كوطلبا كۆتىلىم دى جائے - اگرچ تعينىم ئى غرض سے جب نمبى كى مريض كا عام معائند كرايا جاتا ہى قواس امر كا بدر جراتم خيال دكھا جاتا ہى كہ اس عام معائند كا اثر اس ئى جمانی صبحت پر كى حلى خراب در بڑے برگر مريض نراجىم ہى نہيں ہوتا أبكد اس نيفس بحى جوتا ہى كہ آپ لسے جمانی تقصان مزہنجا تيں قد دہ طمئن ہوجائے ۔ اس عام معائند كا اثر اس كے نفس اور دلماغ بر بوتا ہى اور وہ لسے اخلاتی طور

پر اچھانہیں محبتا بلکہ بساا وقات تواس قتم کے عام معا تند سنے سیاتی ادیت کے ساتھ لسے انجی فائی جہائی کلیف می بنج جاتی ہو۔ ایک مرتبہ شام کے وقت ہم طالب علموں کو تنقس کی ایک خاص مرض کیفیت دکھالئے کے لیے وارڈ میں بلایا گیا مریض تب وق کی اخری منزلوں میں تھا۔ سوکھ کر ڈھا بی کل آیا تھا اور اس کا نوعم چرو قوت سیات کی شدیدکی کی دج

سیایی مابل ہو حکا تھا وہ تیزی سے سالن کے دہ انقام محرص اوری -ہم نے ویکھا کہ اس کی نظری تھیت برجی ہوئی آیے اور ان سے شدیدا ندرونی اقتیت کا بہت جل دہائے - مگروہ س اس کی تون برواکر تا ہو جنال پر مرفض کی حالت کا نوی وٹس لیے ابنیر ہاؤس والسنے سن لے طلب ای طوت چھیے کو

کهاُ''اگرتم اپن' مساع الصّدر' مربضہ کے سینے پر لگاؤ کے قوتم ایک لیں اوا زسنو کے صبیے کہی دھات میں سے بھتی ہی۔ وہ مربض کے سید مہاع لیستہ سر کر سر سرز میں میں سے بھتی ہیں۔ وہ مربض کے سید مہاع لیستہ

لگاکرایک دلین کوشفس کی وه تضوص اً دانه سنآنا ہی دوسیاع الصدری اَر ہی ہر بھر مریض کر مبیغہ جانے کی مدایت کرتا ہی۔ وغیرہ وغیرہ۔

۸۵ ۱۸ عیں میڈیؤسر کیل اکیڈی نے ایک کمیشن اسس خوض کے لیے مقرد کیا کہ وہ الیسی تداہیر اختیاد کرے جن سے اس کے مہیتال میں زیادہ تعداد میں مریض داخل موسنے لگیں۔ اس کمیشن نے اس سلسلے میں دوسری تداہیر کے ساتھ اس بات کی بھی سفارش کی کہ لیسے مریضیوں کے لینگوں میں ادنا و کردیا جاتے جن کا علاج بلامعاد صند کیا جاتا ہی اس نے لکھا کہ:۔

" فینے دالے مرتفیوں کے لیے پلنگ تضوص کرنے سے کوئی فائد بنیں۔ اس لیے کدوہ لوگ حضیں خدالے کچر می دیا ہو وہ ہمار سے کلینکا میں اس خوف سے بنیں آتے کہ ان کاعلاج تو ہوگا جب ہی ہوگا البتہ

طلبا کےمعائنہ ہی معائنہ میں ان کا کام ضرور تمام ہوجائے گا۔" ۱۸۸۰ء میں اکیڈی کے سربراہ کا دوں نے گورنمٹ سے دوباڑ

اس مفادی در نواست کی کہنیں مزید بلامعادضہ مریفیوں کے دلنے کے اختیادات دیے جامیں اس لے کہ نینے والے مرتضوں کے لیے جو لمپنگ تضوص کیے جاتے ہیں وہ اکثر دہنیتر سادیے سال خالی ہی بڑے دہتے یں بیض وگ یہ کہتے ہیں کہ صاحب ہر حبٰد طلبا کی تعلیم کی غرض سے مرتضوں کے جمعائے کیے جاتے میں ؛ ہ مریفیوں کو گوادا مہیں ہوئے مگو صفح مک اعلیٰ درج کی تیمار داری ان مریفیوں کو مفت میں معیتر آتی ہووہ دوسرے مریفیوں کونہیں ملتی۔ یہ صحیح ہومگر امرا در درسا کو بھی جن کے پاس میسیہ ہوائنگ بى انبى تيمار دارى ميسرا تى بهوا درائليس طلبا كالنحمة مشق مى نبيل براً الميرك ذبن من اكثريه سوال بيدا جوابوكد اگر با صع ملك مين سا ېي دولت مند جوجاتين لو پورميد کيل سائين کاکيا جوگا. پيرلو کو کاليا آپ د تعلم د تجربے کے لیے نہیں بیٹ کرے گا، اب می کومشش کی جاتی ہی کہ مریفیوں کو طلباکی تعلیم کے لیے ماستعمال کیا جائے مثال کے طور پر ا یں بران کے مزدور طبقے لے خیراق میں تالوں کا بائیکاٹ کردیا تھا۔ اسس تحرک کے بانیوں کے مطالبات میں سے ایک مطالبہ یہ بھی تھا کہ" مرفیو کو دِرا دِرا افتیار ہونا چاہے کہ دہ اگر اپنے آپ کوفتی تعلیم کے لیے اتعالٰ كاناب ندر كري قوا كاركرسكين الرم نفيون كويداد ادى مرحكم ل جا تومر مريض يدكم كاكر" جناب مج توريخ بي دييم بي ما منا مول كم

یہ سائن کے لیے ضروری کا لیکن میں اس وقت اتنی مخت کلیعث میں

مول كرسائن كرمعاف يرغورنبي كرسكتان

یونیور بی سیتالوں میں مرجانے والے مربینوں کے لیے جرطی ذندگی میں طلبا کے ساست فن تعلیمی غوض سے لینے آپ کیپٹن کرنا حدودی ہوتا ہو اسی طلب کے ساست طلبا کے ماست اسی طلب کے ماست لاشوں کی چرکھاڑا بی حذودی ہوتا کہ ان کوعمل طور پر ان اسباب کو بتایا جا سکے جانموں نے نظری طور پر لی کتا ہوں میں پڑھے ہیں۔

مررد ذصح برآمدے میں اور کلینک کے بڑے دروا دے پڑور آول کے خول کھنٹوں اور میں مرتب کے استظاد میں کوڑے است میں اور حب وہ وہاں سے گزرتا ہی تو دہ اس سے براد اس مرتب ان کی نہیں سنتا تو وہ مجراس سے بڑے ان کی نہیں سنتا تو وہ مجراس سے بڑے انسروں کے باس جاتی میں میال تک کہ مجردہ اس بردفسیر کے باس بہنے جاتی میں جس کے باس جاتی میں میال تک کہ مجردہ اس بردفسیر کے باس بہنے جاتی میں جو گزرکہ میں جاتی ہیں جو گرکہ کے الدراس کے سامنے باتھ جو گرکہ دو اس میں جو بہاؤ کی ذرہے جاتے دو است کرتی بیس کرتی بیس کے بالے مردے کو جریکھاؤ کی ذرہے جا

کے ساتھ ہی ایک بال کوجواس صورت حال سے دلی اوست بینجی ہے اسے جیالت سے منسوب کرکے آو کم نہیں کیا مباسکتا،

ایک مرتبرگری کاریم کاریم کاریم ایک الیسی جی کی بن مرگ و امتیا نی جریحاد کے موقع برموجود تھا جو نونیا میں مری تھی۔ اتفاق سے مرے بہت سے ساتھی طالب علم تھیڈیاں ہوجائے کے سبب جا چکے نے اس و تت یں اور ہاؤس سرت بی کمرے میں موجود تھے۔ مددگاد نے جوایک قد اور اَدر و فی اعتما با ہر نکال کرمیز بر قداد را دی تھا مردہ بی کاجم کھولا اور اندر و فی اعتما با ہر نکال کرمیز بر جمالت موائن اور اس کا جرا ہوا نون آلود تکم الیسامعلوم ہوا بی کی جانب و حلکا ہوا تھا اور اس کا جرا ہوا نون آلود تکم الیسامعلوم ہوا کتا جی کی جانب و حلکا ہوا تھا اور اس کا جرا ہوا نون آلود تکم الیسامعلوم ہوا کتا جی کی جانب و حلکا ہوا تھا اور اس کا جرا ہوا نون آلود تکم الیسامعلوم ہوا کتا جی کا خار کی سفید میز پر درکھ ہوئے جمیب بھیانگ مظر کی سفید میز پر درکھ ہوئے جمیب بھیانگ مظر بی کا خار ہوا تھا کہ ایک تخص درد اذر ایس سے جھانکا اور اس نے حواس باختہ ہو کہ کہا ہیں ایک خص درد اذر سے ہو جو تک کا کام کرتا تھا اور ان و خو تو تھا کہ ایک خص حب کی لال داؤ ھی ہو اور دو اور دو مردہ گھر لاش لینے دروا ذرے میں کھرانو ت دوخصہ سے لرز دیا ہو۔ دہ اس کچی کاباب تھا اور اس کے خبرس کروہ مردہ گھر لاش لینے دروا ذرے میں کھرانی میں آگیا۔

" تم بدمعاشوں میری تی کے ساتھ بیاں کیا کردیے ہو؟ اس نے ا نہا یت عقرسے ہمادی طرف د کھ کر کہا۔ واکٹر کے اچھ میں نے مفلون جو کردہ گیا تھا۔ ایک ہی کھ میں کددگار نے سنجس کر کہا

"تمعالايبال كياكام بي جادً"

" بال بال بال الب عجما تم لوگ بدال بال مارے بول کا المتے ہو"۔
اس فیسسکیال لیتے ہوئے بخ کر کہا "ادے ظالمیں تم فیری بخی کے ساتھ یہ کیا کہ دوگار مددگار کے ساتھ یہ کیا کہ دو اللہ اللہ کہ دوگار فی ساتھ یہ کیا کہ دو جو اللہ اللہ کیا اس کے نبول ایر اللہ تھے دے کر اس طح حکو لیا کہ دو جو اللہ سکے اس فی مددگار نے درواز دبج دلیا اور مدد کے لیے بکادا ۔ آبز کا دو تمین منطق میں مددگار لیے باہر حق دیا تا دہ اور در دازے کو بلیتارہ یہاں تک یا دس مردی کے محموم کا بھیا مذاب اور در دازے کو بلیتارہ یہاں تک یا دس مردی کے محموم کا بھیا مذاب برز ہو گیا اور اس فی طاؤ مین کو بلاکر کم سے مسینیتال ہی

ستمر ۱۹۳۸

ہے یا ہر کھوادیا۔

آب اگر کمبی اس کا دو مسرا بختہ بیاد ہوگا تو دہ کمبی بھول کرفی اسے مسیتال میں داخل نہیں کولئے گا۔ دہ اسے گوادا کرنے گا کہ دہ بغیرتی املاد کے گری پر دم دے دے محرکلینگ میں لےجانے پر کسی طح داخی منہ ہوگا۔ اس کی بہلی بنی کو دہ اس میں سےج اسے اذبیت بنجی بڑوہ اسن سامند نوعیت کی بقی کہ دہ اس بڑے بہال کے عمدہ سے عمدہ علاج اور تیاد داری کو بی قربان کر دے گا اور آئندہ دہا گئی اپنی اولاد کو نہیں لے جائے گا۔

باں یداور لطبیقی بات ہو کہ لینورسٹی یا دوسرے بہتالوں میں اور مرح بہتالوں میں اور موسی بات ہو کہ لینورسٹی یا دوسرے بہتالوں می قانون نے دہر میں اس کی لا شول کوچر کھیا ترکے کا می آئیس ملی قانون نے نہیں دیا ہو اس سلے بین والے تھی تو بس مرک اُتھائی چر کھیا تا ہم اُلی کہ سلے بین والے تھی اور میں مدائی تھی قات کی اُدو سے مروری میں فقط ہی دقت کی جاسکتی ہوجہاں عدائی تھی ققات کی اُدو سے مروری موسی کوئی ہمیں تال ہوجہاں کی موسی کی لاش کو اینر جہری ہوال کی موسی کی لاش کو اینر جہری ہوال کی موسی کی لاش کو اینر جہری ہوال کی اس کے وار قوں کو دے دیا جا تا ہمواب ایسے مرافیوں کے وائیں کے دین میں یہ بات نہیں آئی کردہ لائن کو اینر لیس کے سکتے ہیں ۔

ہراس رمین کی بین مرگ امتحانی جریمپاڑی جو سبیتال میں مرا ہو ڈاکٹر وں کے لیے بنہایت اہمیت دکھتی ہو معمولی معمولی سیادی بیرگر دہ جریمپاڑ کیے بغیر مُروے کو واپس نہیں دیئے اس سے انفیس ابنی معالجاتی فلطیوں کا پتہ جاتا ہو اور وہ آئیزہ وان سے بچنے کی گوشش کرنے بین اس سے انفیس مرلین کا تفصیلی معائز کرنے کی بھی عادت پڑتی ہے بغیریں مرک امتحانی جریمپاڑ کے ایک معالج کی تعلیم ممل نہیں ہوتی وو۔ بنیریں مرک امتحانی جریمپاڑ کے ایک معالج کی تعلیم ممل نہیں ہوتی وو۔ نہی وہ قابل اعتماد معالج سمجھاجا تا ہو ایک لیے اگر لیے ند کمیاجائے۔ تو

اس حقیقت کے بیٹی مظربہ نہایت ضروری ہوکہ بڑخص اس بات کو سمجھ اولینے عور نزوا قارب کی لاشوں کی چرکھیا لڑکے لیے حرشی سے دیائی ہوجائے۔
مگر مبال اس وقت صورت حال میں کہ کوام الناس کا دماغ اس حقیقت کی اسمیت کو سمجھنے کے لیے تیا دہنیں ہو اور مبیتالوں میں نبی مرک امتحال مُرول کے ویڈا کی خوام نا نے میں رہی سبب ہو کہ مُردے کے

متعلقین دائشروں کے سائے حددرج گرید دزاری کرتے ہیں اور مند ماگی آدم دینے کیلے متیار ہو جاتے ہیں پی سبت الول کا قانون اتنا سخت ہو کہ یہ کام تو ہو کری دہ تا ہو۔ لوگوں کی اس ذہبنیت کا ایک نفصان یہ ہی ہو کہ دہ لین مریفیوں کو نیں مرگ امتحانی چر بھیار کے خوف سے سخت ضرورت کے دقت بحی سبتال میں داخل نہیں کرائے اور دہ صحیح علاج اور تیمار داری سے محروم رہ کر گروں ہی میں جان دے دیتے ہیں۔

ايك سبيتال من جهال من كام كرداعة حسب ذيل والعدمين آيا-میعادی بحاد کا ایک مرتفی بچه ص کی عمرا بخ سال سے زیادہ منہو کی مسلمال ي دخل مخا بدمي سايك دن اس كى طبيعت زياده خراب بوكني ادرايي علامتون كأظهور مونے لكا ج بقيني طور رابن تت بن بي حب آنتوں ميں موخ هِ جامِّس. ليسے نواقع پرغايت درہے خموشي دسكون كي ضرورت موتى ہؤيگر بچه کی مال نے اویا تک اپنی اس خوامش کا افہار کمیاکہ وہ بچپر کو گھرلے مامگی اس کوبرتر بھجایا گیا بہتر اکرا گیا کہ اس کے بوری موت بھٹی نہیں ہو گرام کے ایک دشنی -اس لے ہی کہاکہ اب اس کی موت نفینی ہواس لیے میں المسے کھر بى نے جاناچاہتى بول اس كا تَحدِيل جاكرم جاناس سے كبي بهتر بوكر محل كے بعد بياں اس كى لاش كرچيا جائے مجبور موكر إؤس فريشن في مال كى درخواست كومنظور كرليا ادر بحية كمر بنجي سے بہلے داسترى ميں جال بي السلم «بگيا به بينال براس پرلری چرميگوئيان بوني . نجلے لميفے کى عاجالت كا ماتم كيالكيا - إنس فرنسين كي دسياج كردين كح على بركلام كميا كميا - اور بجّ كى موت دافع موجالے رجوا خلاقى اور قانونى ذمتر داريال عائد مولى إلى الخيس زير محبث لا يألميا. ليكن صل حقيقت كيدا ورحمى : اصل مي تجيكي مال كو بِ مِلَ امْوالْي جِيرِ عَالِمُ كَاس قد رُون عَمَاكُ اس فَيْ وَاكْر كُومِ وَرُودًا اس نے اس کی می پروائنیں کی کرمسیتال میں دکھنے سے اس کے بینے کی جاتا بيخ كاامكان تقا-بهرمال إؤس فزين مي رما بل تفاء وحتى ورردايك یصیح بے کہ اس کا جوسیدھا سادھا مل تھا، وہ اس کے داع میں ندایا وہ نہایت اَ سانی سے مریض کی مال کو ید بقین دلاسکتا تقاک آگر بيِّ مركبا آهم اس كرجم كى جرمها دّ نهيں كريں كے، تهيں ديسے، واس كرديس كے.

. (كَاتِي كَيْسُنده)



تياركرده.



﴿ كُورُ تِهَا مُدلوري ﴾

اور تعور ابهت فالص دوره بي جربيارول كيد ودهي إنى بلاكري نیا جاتا نما' بهت می رحم دل اور نشرنین انسان محاوه! · ر اس کی وہ مفید سنید فودان ڈاٹر ٹی اور وہ سیاہ کمانی کی ٹوٹی ہوتی نیا ج سے ہروقت افلاس اورتخواہ کی کمی کا اظہار ہواکر اتقا۔ بڑی شِر عتی اِن دونوں چیزوں میں اور جس وقت دہی او ہے کے در دا نے مرکم ہونے دالا چ کیداران کے پاس سے گزرتا تویدسب کھڑے ہوکر الساما كرتے مسكراتے ... بنت اور دہ تمكنت كے ساتم سركو تبش دين ہواسب کے سامنے سے گزرجا آ جوکیدار . . . ان ہی صبیاً ادى جيد سيتال سے كوانى الاؤنس الاكر صرف بيں رُول الكرت مع ادراس کے گریں ہوی میت بچوٹے بڑے جرادی تے جمیل لیکام معول رقم میں بڑے مرے سے ذندگی گر ادر ہے تھے فری وارڈ م وقت ہی جرارمتا تھا اور باور ہی خانے کی ا مدنی چ کیدار کے اِن میں رُوں کور بڑکے کرے کی طع تعبیلا کر آمنا بڑا کر دینی تی کہ اس کا ساراکہ س كرى اس سے چوٹا ہى ده جانا تا جوكيداد سرطانے كے بعد ايك عجيب فخريه اندازس ليغ سفيد كوث كود كميتاص سيفنائل كاكولبوا کی بهک الرکر دور دور تک مبل جائی متی . بچروه این بیارول کے بڑ موت بیٹوں اور بے رونی گدلے رنگ کے جہوں کو دیکھ کرمتوری د کے لیے شور رایک وجرساموس کتلدہ سوجناد اکٹری دائے با مب کو خانص دوده کی طرورت تبے کیول کران کے حبم میں ج نامیر ويثامن بي نبيرا أكر خالص ووده اور از و تعلون كارس الفين دياجاً وبهبت عبارية من ورست بهوكر ايني محمرون كولوث سكته بين إ٠٠٠٠ محرضا بص دُوده. . . . اور تعبلول كارس لسے اپنا بڑا الد كو أجابا ومبع سويرك ورزش كرفى عوراده سيركوا ووده تعكرالله بغيري بي جاياكة امتا اود مجيلي الواركو برع والشرك اس كاولا

لال مجمرك نوب صورت عارت كے درميان كولتاركى سياه حكين سرک دور تک انگوا ایمال لیتی نظراً رہی ہی . تھوری تعواری در کے بعد ا يمبوكين كارول كى كرو كرا مث قلعه كى اونجى د لوارول مے يواكرمبيتال کی سوئی ہوئی فضامیں بیداری بھیلادیتی بھی اور لوہے کے ملنگوں پر لیٹے ہوتے مراض وصنبی ہوی بے رونی آنکھوں سے مراک کو تکے لگتے تق صبيه وه كسى نت بياد كانتفار كرنب مول جوامي الحي نون مي لتحرابرامسيتال من داخل بون والاجورون من كني باوالميولنين كارون كى يوكو كرامت سبيانك ادر بولناك كو گرامت دس مي ز خموں کی جنوں کہ ہمیٹ لائی متی اور دیکھتے ہی دیکھتے ارب کے فال لمنگ بن كے سر إنے معود اساسفيد تكيد ركا جوا عا اور باشنتي لاان گ كالمبل تهكيابها براوتهاتنا بحرجايا كرتسق اوريد زخى نم والمنكحون سير ليف نن احل كاجازه لينا نروع كردياكرت تصعب المرراً مدسي سبت سے بیار فرش پر منط آنے جانے والول کودیکھ اسے کئے کسی کا المتر بندها والفاكس ك إدّ ربلاك فرأت بيرس جوها مواتفا اور كسى كى أخوربني بندى بوئى بتى . دردا ز ب كربيب جِ كيدار كمرااتهم ر اتھا ایس چرکیدار بیاروں کے فویب ایست مداروں کو جرکمی کمبی ان کے ليمتبرك ادادوك الاجوا تبلادوده ياست اسك كيلى والدويا المارة تحدت بوت الداك كاجانت دعدياكاتا اور فری وارڈ کے بیمبار اس روز مہت ہی خوش ہوتے جب انسیں یہ پّىلا دُودھ اور مىيلے دنگ كى كمنى دُبل روسياں اس او تکھتے ہوئے بڑھے چوکیداد کرهیایی عمل هوجانس کتاشرای اور دهم دل تما وه اس کی سادی عمراوں ہی مسپتال کے بیادوں پرٹرس کھاتے گر دگئی تنی اس دم دل کی بردوامت دوزی اسے دوجارا برس جایا کرتے تے۔اس کے علاه کچھ شکر بھی اور مسالد می سیبتال کے باوری خانے سے مل جا آتا

ا تبایا تفاکه ایک مینینی اس کے دزن میں سات فونڈ کا اضافہ ہوگیا و ____ سات یوند مقورے مہیں موتے . غالبًا اس کی سادی رئیں چونے اور وٹامِن نی سے بھرگئی ہول گئ جب ہی تو اتنا وزن بڑھ کمیا تھا ادرایک بار پیروہ ان بیاروں کے الجھے ہوئے خٹک بالول میلے کرول اورموف جانگيول كود كمي كرسوجي لكما ايه آده سيردودهدوز آناكهال سے ہو۔اس کے دماغ میں ایک بہت بڑا ہیستال نبتا عبلا گیاجی میں خیا اسى قىم كى يادىجرك جوت مقى اوراس سىدىم كى التجائي كردب * منتے ۔۔۔۔اسی وقت دارڈ اوائے الومیٹیم کے نئے تاملوٹ میں گرم گرم تبلاد و درس میں نیلامٹ سی تعلک رہی تھی بحرے ہوئے اس کے پاس گُزرا اور اس نے جبک کر تا ملوٹ کو دیکھا۔ گرم گرم تبلاد و دھ جس میں نیلاً، محلک رہی تی ' ۔۔۔ ہی دورہ چائے اور ویٹائن کی کی پردا کرنے کے لیج ان مربضول میں سے کسی ایک کو بلایا جائے گا اور بھردوجاد شفتے اس کو بیتے رہنے کے بعد اس کا جم سات بونڈ وزن گھٹ جائے گا اور فراڈ اکثر

معائنہ کر کے ورا اس کے بیٹیاب کا اگر این کرائے گا، نون کال کرنیے گا اور مجروہ خاموش ساہو جائے گا۔ اس خاموشی میں چو کے اور وٹا بن بی کے نوانے پرداکہ دانے والے بہتسے چداس کی تکا ہوں کے سامنے پرنے نگیں گے، ۔۔ بنٹی ۔۔۔ وارڈ بوائے، ۔ چیوٹاڈاکٹر۔

بید کمونلد - اسٹور کمپر - اور مبیتال کی سادی نرسیں _

ہی میں سب سے الگ یہ لوڑھا چوکمیدار اور اس کا جوان میٹا 'یرسب کے سب سبیتال کا سارا چونا اور دامن بی چیا کر این گفر لے جا دہے ہونگے المركى أنحول يب إنى مرائع كادردسى سائمين بوجية إي

ان ملعه واكووں كى تصوري اس كے دہن سے ا ترجائيں گى۔ جيے ایک دمسنیمای فلم گردش کرتے کرتے رک جاتی ہو۔ شام کوجب دوائن خم

كرك وه إن محرية كا ووكيداد كالراوكاس كاكمره صاف كرد إبوكا واکثر این کرو میں مہنے ہی خون اور میناب کی رور اوں کو معول عائے گا۔

الدلمے ير محجن كاكبى موقع بى ماسك كاكدداردي بڑے ہوئے الاسب العارون كرصت كابهت سادوده چكيدارك الأك وارد إدائ، اور

مسيتال كرمبت سيفركون مي تقسيم موجانا بوادراس كي كى بانى پورې کې ماتي ټو خلامبر ټوکه پاني يس مه چونا ټو مد د اين يي کا کوي څر ، مجر

كيون كران كے بڑھ ہوتے بيث كم بول اورك طرح بيلے جبروں برسرى ك جلك غايان بو _ كوث سے أرى بوى فنائل كى أوراراس كے شور می گلیسی رہی اور وہ برا مدے می مہلتا رہتا۔ جب کوئی المیونسیس کار مرک ر پرِ دوژ قی ہوئی نظراً تی وہ حبیب میں ہاتھ ڈال کر دروا زے کی کغی شولسااور ادر کھی دروازے کی طرف دور پڑتا۔ سمیاروں کی تجمی تھی انکھیں اس کے وعب داد چررے کی طرف بار بار متشکراند اندازسے الحقیق اور اس کی تعلید دارهی می الجد کرره جاتیں۔

ڈاکٹر داؤنڈ لگانے کے بعد ڈیوٹی کی زس کو ٹرٹس کے بخاروالے ایک مریض کے پاس کو انجھارہ تھا سبسسٹریہ اسٹی مولاشیں کا بڑا پُرا نا کالنے موں گے اسے جو اً کا دلیور آئں اور فولا دکے مرکبات کی ٹری صور ہی۔ کمانے میں اس کو دودھ اور ٹاٹر دیے جائیں گے گاہر ۔۔۔اور گؤیمی دغیره بھی میں کہتے کہتے وہ کوٹ کی حبیب سے فلم کال کربار یک اریک حروف میں ننجہ لکھنے لگا۔ وار ہ بوائے قریب اکرا سنہ کم سنہ نرس سے كهن لكا ميسسشر! مسيسشركيا بولا ذاكثرني أب ساخاص دود؟ - زس کے لیوں کی سرمی میسکی بڑگئی اور اس کی خوب صورت جك داربشان برگرى گرى ساؤىس برگىين - بوقوف ادكاده بولی "جاد ٔ مریفیول کو دو د هر بلاز - گرم گرم خالص دوده اسپتال يس خواب اورياني طاموا دوده أتابي كهان يربيان توجميشه خالص دوده بى لياجاً الهو" جاد بوائ ودهر بلاؤم رفيدل كودى ووده جرامى الجي تم اس باشنش كى ليولا ئے تقى الداك المريف الم جيب ميں د كھنے كے بعددتی کو ماتھے برر کو کرنسینہ جذب کرتے مجوتے کہائے۔ ان میں دو خوراک کھانے کے بعد ۔۔۔دبیر اور شام!"

"بوائے ---بوائے!" دُور اَ خرى لِينگ سے ايك نمين إدار لبند ہوتی۔ ڈاکٹر جا چکا تھا۔ نرس کھڑکی سے مفد کا لے کو لتار کی حکم شک بر دوڑ نے والی المبولینس کاروں کو گھور رہی تھی جو یوں ہی بے مطلب گو گرا مث بیداکر تی جوئی تلعہ کے ادبیے دروازے کی طرف مجال رہی غين . سائے ہوا ميں سفيدا ورسياه رنگ كا تجنيزا المرار إحفا اور م كيدار كا فرجان مِيّا جي كااسي مهينه من سات لاندوزن بره ويها تعا، ليض إ

چکیداد کالڈ کا دوزگل گیاتھا مگراس کے مخدسے تنگلے ہوئے شیٹے بول نرس کے احساس میں دس مکھول دہے تھے۔

بت بو بلادو ابر ف داكر بول كت بي خالص دود ه بلايا جائے اسے

" بوائے ۔۔۔ بوائے ! " دہی مربین بھر حلّا یا -" کیا ہری ؟" وارڈ بولئے نے ڈانٹ کر کہا " بیا س کُل ہؤیائی بلاؤ!'

"باً نانس بوائن بند بو بابو"

" أمن آو مراجا د في بيواسا "

المرسسر وكي يكن اس باشنت نه بريشان كرديا مجع سركا المراديات الله المراديات الله المراديات المرا

"ئي شورب ندنيس كرتى" نرس غصة مي جيّ اعلى" بم في كهدديا كم كوى دورس نه إساس وارد من درنه بم لمنك وراند من دال دينك". " إنى إ --- بياس كلى بواود ميرا مرجينا جادم بودد دودم بودم بوست دوراً" " بن جديس با با --- بان كهال سے لاتين انتمالات ليے بياس ميت

لگتی ہو توصاحی دکھاکر دلینے پاس سن نیائم نے اور بہم ایک مرتبہ ہم دے جگے ہیں۔ سربر لگانے کو گھڑی گھڑی نہیں دیاجائے گا! "الے بھوک لگل ہو!"

"مجوک جسة وار ڈپوائے شرارت سیمنس پڑا "مجوک اور پیاس بس انھیں دوہیارا وں کے مرحن بہاں اسے میں مجوک اور بیاس۔ امجی قراً دھاسیر ڈودھ دیا ہو تھیں اتناد دوھ کہاں سے آئے گا تھارے لیے لاؤ کچھ بسیہ ہو قو دو ٹرے سے محال کڑا مجی لاتے دیتا ہوں بازار سے دُودھ با"

"سنترہ کھاؤگے ہا ہا یارہ اُنے درجن بک رام ہو البحی آیا ہوگا تھیلے والا ' ۔۔۔عمدہ بڑا بڑا ناگپوری سنترہ حب کہوہم منگا دیں اپنے چیکیلار کر بھیج کر ''

ایک ایسی دواجس کا ہرگوری دکھا جانا ضروری ہوا دان کے درو کان کا درواجس کا جرفی جانا ، بیٹ کا در د کہی جانور کے کاف کھالے کی تکلیف موض اس حتم کی ہمگائی تکلیفوں کے لیے مفید ترین چیز ہے ؛ قیمت: ایک ڈیسے دکھ آئے : عمر ، ہم کر دروا خواج اور میلی کر آئی



« نیروک" کی مکیان حیاتین سے امراض کوٹ کست دینے کائمیت ای عمل

شمالی افریقہ میں تبردک کے مقام پر اتحادیوں اور کوری قول میں جوزبردست محرکہ ارائی ہوئی می اس کی تفصیلات اب اوراقِ ایخ کے جوالے ہو کئی بین کھڑکا اسا اقتحہ ہی جو جدید ترتی یا فتہ طبخ نیا کے لیے بڑی دل جبی رکھتا ہی۔ اب تبردک ہی میں ہنیں بلکہ پولیے مقالی افریقہ میں ہنیں بلکہ پولیے مقالی افریقہ میں ہیں ہوئی کا پتہ ہنیں ہے مقالی افریقہ میں ہوئی کا پتہ ہنیں ہے وجو دسے پاک ہو لیکن جولوگ جنگ کے دا قعات سے با خبر بی ان کو یا دہوگا کہ جب جبرل آڈ میل نے تبردک واقعات سے با خبر بی ان کو یا دہوگا کہ جب جبرل آڈ میل نے تبردک کا محاصرہ کرایا تھا کہ وہ وہ میں دلیا تھا کہ وہ وہ شمنوں کے آگے کو تعمیل کرایا تھا کہ وہ وہ نے انس کی کوری سیامیوں کے خوف ناک جملوں کا مقابلہ می کر رہی تھیں ، اور اس دور کی متنظم تیں جب نی اتحادی کی کے افرات مقابلہ می کر رہی تھیں اور اس دور کی متنظم تیں جب نی اتحادی کی کے افرات مقابلہ می کر رہی تھیں اور اس دور کی متنظم تیں جب نی اتحادی کی کے افرات مقابلہ می کر رہی تھیں اور اس دور کی متنظم تیں جب نی اتحادی کی کے افرات میں ما فول کی خوف ناک کمی کے افرات سی خوات دلاتے۔

اس ذما نے میں تبروک کے مودیے کے ہراتحادی کے پاس ٹین کی ایک ڈیری اوراس ڈیمی سفید کیجیاں بھری ہوتی تعییں۔ یہ کمیاں مجی ان کی کام یا بی کے لیے آئی ہی ضروری ثابت ہوئیں جننے کردہ تمام سامان جنگ اوراکات حرب جو رومیل کے بے در بے عمول کامقابلہ کرنے کیے در کا دیتے۔

دُدا غُور کیجیگران لوگرل کی صورتِ مال کس درمِ نازک تی ان سپاییوں کی گیشت ممند کی طرف تی ادریت موری عمول کی طرف تیا۔ دہ بین طرف توریقلے محراف اور دشمن کی فولادی لا موں سے گھرے موسقہ بنتے اورا یک طرف جو بحری داستہ تھا دہ مجی دشمن کی شت رس

بحری ناکہ بندی میں تھا۔ اس لیے ان کو غذا دغیرہ کی اگر کچر می مدد ل سکتی تلی قرصرف اُن چند کشتیوں کے دریعے سکتی تلی جو دہنمن کی بحر انکہ بندی کے درمیان سے گولہ بادی کے خطرات برداشت کرتی ہوئ گزرجاتیں۔ خلام بربح کہ ایسی حالت میں غذائی سامان کی فراہمی تقریبًا امیم میں ہوچی تلی ۔ اِن سیا ہیوں کے پاسٹین کے ڈبوں یں بند کیے جو کے گوشت اور نسکٹوں کے سیا کچر می باتی مذربا تھا۔ اور یہ چزیں بھی بہت ہی کم مقدار میں تقییں بلکہ تقریبًا ختم ہوجی تقییں۔ مقامی طور می میں مب کچرنا بدر تقالین مبنر اِن اِنجیل وغیر می نہیں کھتے تھے۔

پر می چندهاه کے بعد جب فوجی کمک اور امداد پنجی توینیم فاقد کش می التی تن درمت و آوانا تقے کد اسانی سے ماریخ کرگئے بہن اقعے کا مقابلہ گر شہ جنگ غظیم کے ایک واقعے سے کیجیے بہن عالم گر (الای کا محاصر ہ" قوت ' (Kuk) جوع لی میں" قط المعاده" ہی بہن بناہ بال محاصر ہ " قوت ' (Kuk) جوع لی میں قط المعاده " ہی بہن بناہ بال محل میں استقر بوط (Sourv یک موریک منظ مورک فالم کے ایمی مرض استقر بوط (Sourv یک کولوں کی امراض میں مبتلا مورک الک موسکے تقے نتیج یہ مواکد دیشن کے کولوں کی منسی ملک اپنی بیار بول کے باعث ان کو متحسیار دال دینے بڑے ۔

تبردک کے سپامیوں کو ہی ہیزئے بجالیادہ و ہی سفید دمحیاں محیں جڑمین کی ڈبیوں میں بندکرکے ہرسپاہی کو پہلے ہی سے دے دی گئ محیس اس کے بعدامر کیا کی تمام فوجوں میں یڈ کمیاں تبردک کی کھیا گہی جانے گئیں اور اسی نام سے مشہور ہوگئیں۔

میکن طبیب اور کمیا دال کے لیے اِن کیسوں کا نام" ایکو بالسلا ما" دامن ی مین حیامی ج الب رہومران بہت سے صوص حیامیوں

میں سے ہوجود وسرے اجزا سے الگ کر لیے گئے میں اور جن کی کیمیائی میں معلوم کول گئی ہیں. قدرتی جیزوں میں بیرحیاتین کیمول سنترے شماٹراور بض دِدسرت ازه مجلول ادرسبرايل مين بايا جاتا اي غذامين حياتين "ج " كى كى مو تى بوتو مرضِ استغرابها ببدا جوتا بي اوراس بيارى كے نقابت آوراٹرات سے دوسری سیاریاں بھی بیدا ہوجاتی میں جوہبلکٹ بت ہوتی ٹی^س كِي صديون سے يه بياري الوف اور جہاز رافوں ميں ياتي جاتى تتى -ادر بحری بیڑے کے سپا میوں کے لیے یہ ایک معیدت الخیز مض تھا۔ جب يدم فن مُلكرتا بوقد مسود ك شون جات بي جيم رسياه دجية ر جاتے میں اور م تھ باؤل میں ور در سنے انگنا ہی ، مهماعیں لارتدان نے دنیائے جا دوں طرف جو متہور سفر کیا تھا اس میں لارڈ موصوت کے مِلاً حول كِي تصف تعداد مرس اسقر بوط سے بلاك موكم تقى - ١٤٤٠م کپتان کوک نے میرمعلوم کمیاکہ تب اس کے بیاد الآح کیموں یا سنترے ونیٹر كماتے بي توبہت جلدا چيج موجاتے بين اگرچواس دقت كرى كوحيات "ج" كاعلم المقاء محرظا مرج كمليول ياسنترك كاعورت يس إسك استِمال كامملى فائده اور بنيادي اصول كبتان كوك في معلوم كرلياتها. اس كبتان نے بحرى محكم كوريا طلاع دى بحى كد بين ميلوں كے دس اور مرض اسقر بوط كے علاج ميں ايك خاص كم إتعلق ہو۔

اُس دپورٹ کے پالیس سال بعد مجری تکر کے اس سے فائدہ اُٹھا اور دُود کا مندری سفر کرنے والے ملاحوں کے داشن میں لیموں کا رَسِلا مِی قراد دے دیا اور ایک صدی گررجا نے کے بعد لتنی ۱۹۸۴ء میں تجارتی محری میڑے کے لیے مجی برطانی اور ڈاکٹ ٹریڈ لے بہی طرق کا داختیا کیا۔ یہات حرت اُٹھے جو کم مالکانِ جہا زنے اس کی نخالفت کی تجتی۔

برسی لوائیوں میں ہی یہ مرض جہت دنوں سے ایک است بنام یا تھا۔ لیکن فرجی محکسہ نے اس سے کے کا طرف کوئی آرجہ جہیں دی تھی جمہور مصلح اور فوجی نرسنگ کے نن کی بانی میں فلورٹن نائیٹنگیل نے اپنی شہادت میں کہا تھا کہ جنگ کرتیا میں مرض اسقر اوطابی سے زیادہ اموات کا سبب ہو اتھا۔ ہو می فوجی محکسے نوجودہ جنگ سے بہلے سپاہیوں کو حیاتین "تی سبطاتی کے لیے اب تک کوئی تعلی سے مہلے سپاہیوں کو حیاتین "تی سبطاتی کے لیے اب تک کوئی تعلی سے مہلے مہیں اعمالیا تھا۔

حقیقت پر ہوکہ بڑی مفاار میں اس حیاتین کی فرائی کامسلم بھی ایک د کاوٹ بنا ہوا تھا۔ طاہر ہوکہ برتی فوجوں کے لیے اس کی بہت نیادہ مقداد در کارٹی۔ غالبًا ہمی سبب تھاکہ فوجی نوکمہ نے بحری محکم کی فلیسد کرنے میں دیر کی۔ ان کی دلیل یہ تھی کہ ایک جہاز کے لیے یہ بہت اسان کام تھا کہ اُب ہمیوں یا اب سنترہ کے جند ہے مقاص اور جہا زوانوں کے استعمال کے لیے ساتھ لے جاتے بھی میر میگون نہیں ہوگا کہ جب کوئی فوج ڈویرٹون حرکت میں ہوا در طح کے لئے بید بی فرازے گرد ا ہو تو اپنے ساتھ ساتھ اپنے سپامیوں کے لیے آب ہمیوں کے سینکروں میں لیے ہیں۔ ساتھ ساتھ اپنے سپامیوں کے لیے آب ہمیوں کے سینکروں میں لیے ہیں۔ ساتھ ساتھ اپنے سپامیوں کے لیے آب ہمیوں کے سینکروں میں لیے ہیں۔

سائنس دانوں اور ماہر من کیمیا نے حل کرلیا اس شکل سنے کو اب سائنس دانوں اور ماہر من کیمیا نے حل کرلیا ہو۔ ان کی تحقیقات دریافت اور کل سرگر میوں نے اس کام کو آسان بنادیا ہو۔ پہلے بہن ایک برطانی سائنس داں سرفر مڈرک کولیڈ ہو کمین نے مختلف غذا دُل سے ان جو ہروں کو علیحدہ کرنے میں کام یا ہی حال کی جو ضوص معالجاتی اثرات کے حامل تھے اور زندگی کے قیام کے لیے ضروری میں تھے ، ان ہی غذائی عناصر کو ڈیامن " یعنی حیالین کا نام نے دیا گیا۔

نام نے دیاکیا۔
ابدیں ان کی شیخ کیمیائی ترکیبیں میں معلوم کر لی گئیں اور نظری
ابدیں ان کی شیخ کیمیائی ترکیبیں میں معلوم کر لی گئیں اور نظری
کے ذہین ماہر کیمیائے جس کا نام فرنٹ گیور گی ایجو بہورتھ اور
تقاحیاتیں " ن "کو دو سرے کیمیائی اجزاسے الگ کر لمیا بھر بہورتھ اور
تہرسٹ نے انگلستان میں اور آرتیٹ میں کام یابی حاصل کر لی ۔
مورز دلینڈ میں اس کی تیاری اور ترکیب میں کام یابی حاصل کر لی ۔
اب بسیوں کیمیائی کار خالے الیے ہیں جو اس مصنوعی حیامین
"ن "کو بڑی مقال اول میں تیار کراہے ہیں۔ اور میرج ہر ہر ہر مورورت
اس لیے اب ہر سیاری کی جیب میں ایک ٹیمن کی ڈ بید کے اندر
تقریباً ایک سو تہردک کی کمیاں " موتی میں اور ان میں حیامین ن " تقریباً ایک سو تہرد کی کر میں ہوتی ہی۔
کی مقدال اتبی ہی جوتے بھیے ہیں ہوتی ہی۔ اس کا تجہ یہ ہو کہ تعذیب کی مقدال اتبی ہی جوتے ہیے ہیں ہوتی ہی۔ اس کی خوصا میں اور ان میں حیامین گی

اب برطانی فوجن می مفقود موگیا ہے۔

تیجیے دنوں یہ اعلان کیا گیا تھا کہ" دیڈکواس" کی طرف سے "" اولیا کی گئی ہو۔ حیاتین" د" سو کھے کے بچوں کے بیتے میں کا بہترین علاج ہو اور اس کی روک اللہ میں بھی مفیدنا بت ہوتا ہو۔ اس وقت ان حیاتین ہشتا کی تقسیم کے مرکز بیریس، مارسیز الیوسلانی لیشویا، دارسیا اور کر کیا ڈوعیرہ میں ہیں۔

انگستان میں تہری ہتمال کے لیے بھی اب جو" ما دجرین" دفقی ا یا نباتاتی بھی بنایا جاتا ہواس میں حیاتین" الف" اور حیاتین "د" کگائی مقداد شابل کردی جاتی ہو" میڈکراس" کے پارسلوں کے لیے جو"جام" بنایا کی جاتا ہو اس میں حیاتین "ج "ضرور ملادیا جاتا ہو۔ ان اتحادی سپاہیوں کے لیے بھی جو جا بان میں قید میں خذا کے پارسلوں میں حیاتین "ب"، ا) کی کی لیے بھی جو جا بان میں قید میں افاد کے معاد را کہ دی جاتی ہوں ان کو کھی سا دوں کے احمد ان ان تعدی ان میں شکست ہو نے گئی ہو۔

اب جننے حیاتیوں کی دریا نت ہوئی ہوان کو دوجاعتوں میں نقیم کر دیا گیا ہو، ایک وہ حیاتین جرپانی میں مل ہوجاتے ہیں اور دوسے وہ جورُوغن اور جربی میں مل ہوتے ہیں۔ بہلی جاعت میں مشارجہ دیل حیاتین شامِل ہیں :-

(۱) حیاتین"ج "جومرض اسقدادها کوردکتا بھی ہے اوراجہا مجی کرتا ہی۔

۲۷) حیامین "ب" یه ایک بیجیبیده اور حبدا جزابر شمل حیامین هره جس میں سے اب تک کم از کم دس اجزا الگ کرکے بکا نے کئے ہیں۔

ہر حیاتین انسانی صحت پر ایک فاص جدا گاند افر رکھتا ہے . مثلاً حیاتین ب ۱۱) درم عصاب منعفی ہم اور حیق کی کم ذوری سے محفوظ رکھتا ہو۔ کم من لوگوں کے نشوہ نما کے لیے اس کی موجود کی ضروری سے لیکن دوزا نه غذا میں اس کی صرف ایک خیف ہی مقدار کی صرورت ہوتی ہو کہا گیا ہو کہ ایک بان انسان کی ضرور توں کے لیے اس کا صرف ایک اونس متر برس کے لیے کافی ہوگا ۔

حیاتین "ب" (۱۷) بھی جہانی نفود نماکو ترقی دیتا ہؤاور منلف جلدی
امراض اور کئی تغذیہ سے پیوا ہونے والی بھادیوں کے علان میں کام آثاری
ایک دوسرے حیاتین "ب "سے مل کرجے بح شیک ایسڈ کہتے ہیں یہ مرف
یرقان اور" لمباددی "بیماری کوجس میں جلد معبث جاتی ہوا ورکبی کمی جون پکدا ہوجاتا ہی اجتما کردیتا ہی۔ یہ مرض اٹتی کے علاقہ سلبار دی اور جزاتر غرب المبند کے نعیض بائر شندوں میں پایا جاتا ہی دیہ حیاتین وائل ایرفورس"
کے پاکھٹوں مین طبیا دجیوں کومی اس لیے دیاجاتا ہی کدائن کی مبنا تی میں ترقی ہو۔

حیآبینوں کی دوسری جاعت میں (جود فن یا چنی میں حل موجاتے
میں) حیآبین الف" د" اور" ر" لی .ان میں سے حیاتین "الف" متعدی
امراض سے بچانا ہو اور مون " خب کدی " کا موز علائ ہو۔ یہ حیاتین
قدرتی طور پر دود عد بھت اور جافی وں کی گئیبی میں یا یاجاتا ہو۔ گر اہی میں
اس کی مقبلا زیادہ ہوتی ہوا در ایس کے دوخن میں یہ حیاتین " کے سُماتھ
فلوط پایا جاتا ہی ہوکھ کے مرض میں اور دوسری متعدد بیادوں میں یہ
حیاتین بہت مفید ہو۔ انسانی جلد میں ہی حیاتین "د" افتال شعاعوں کے
عل سے بُدو مرت ایو۔ اسی لیے نادیک ہونبر یوں میں سمنے والے بچے
خل سے بُدو مرت ای لیے نادیک ہونبر یوں میں سمنے والے بچے
زیادہ ترسو کھے کے مرض میں مبلا ہوتے ہیں۔

دونوں موخرالذر حیاتیوں کاسب سے بڑا ذخیرہ "کاڈ" مجملی اور "سبیلی بخدہ میں موجدد ہوتا ہو۔ اس کا سبب بیتایا جا آ ہوکہ

ي هيليال ان چوٹی مجليوں کو جسط آب سے غذا حاصل کرتی بين کھاجاتی بيں - اور و خرالذ کر مجليال إن جو شے چوٹ مندوی اجسام کو کھائی بيس جنس آگريزی ميں بلينک تن" Plankton کتے بيں - ينی ده جوانی اور نباتاتی خود و دنایی اجسام جسط آب برتير تے پھرتے بيں العدا ختابی شعاعوں کو جذب کرتے ہيں -

حیاین رسکیموں اور دوسے اناجوں کے بی میں پایاجا تا ہو۔ اگریہ میائین عورت کی غذا میں نہوتو عورت بانچہ ہوجا سے گی۔

ماہرین حیاتیات اور ماہرین کیمیائے اب ان تمام زندگی بخش جرہر کو خانص شکل دھورت میں مب لوگوں کے لیے تیار کر لیا ہو بہل جات

کے میآمین کارخانوں میں اِن کے اجزائے ترکیبی کو الماکر بنائے جاتے ہیں۔ دوسری جاعت کے حیاتین کیمیائی کشیدہ تقطیر کے فرایو بنہائیں مرکز حالت میں مجلیوں کے میلوں اور اناجوں اور دوسرے مت کمانی ذرائع سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

دوسری بڑی جنگ نے اس کام میں ترتی کا دسین ترین داستہ میالی ا ہو' اور بنی فوبِ السّان کے لیے یہ بہت بڑی جبت ہو کہ فاقد کشی اوراموال سے مقابلے کی لامّناہی جنگ میں ہم نے ایک مزید مورج فتح کرلیا ہوا گر کہ کہا کا مالت میں مجھ ہوسکتا ہو کر بڑی سے انجہاتی بھیا ہوتی ہوتی ہوتی ستبروک کی تکمیا ل' اوردو سرے حیاتین ج ہراہی انجہاتی "میں داخل ہیں۔

م المنازي الماكل

سونے کا مرکب ہو یع حوانی (وہٹیل ہرٹ اسے طبی زیجل البر دوج نفسانی (ہمل امبرٹ) حوارت عزیزی (ہمل ہمیٹ) کو مفوظ رکھتا ہو کہ دل وگڑا اور حکر کو قرت دیتا ہو ، متحد کے طبقات عضلیہ (مسکولر کوٹ) کی حوارت درست کر کے اور جہر مہم در پہیپین) کو بڑھا کو کھو میں اضافہ کرتا ہو اور جو غذا کھائی جاتی ہو وہ اس کے افریسے عاد خوان میں تبدیل ہو جاتی ہو الات تناسل کو قوی کرکے باہ کو بڑھاتی ہو مہمرین مقومی جھاب ہو

تركیب تال از دل بحرادر مدے وقت دینے کے لیے دوالم کم تبل چاہروالی و اللہ میں الارکھائیں بحق میں الارکبی نے رسکتے ہیں با ایکے لئے معالمت جون شہاب درمی الارکھائیں . ترش سے برہر بیز ۔ معداد خوداک : - بڑی عروالوں کو دوجا ول ۔ بجن کو نہیں دیا جا تا ۔ قیمت : - فی رشیشی ایک ماشہ چود وہ ہے ۔ میم کے دود دوجا خالئے لیے موریٹری دہلی ۔ داہی بین برس کے بعد نظر اسی مالت برگئی!!! حیث کمر کی صرورت منہ بی رہی

پروفیسرنی جائلیانی مکھتے ہیں کئی گزشتہ بیں برس سے پتم کا عادی عاج بند کے بنرکام بنیں کرسکتا تھا سمرے ایک دوست نے مجھے

نزگیمی سومه

کے ہتمال کا متورہ دیا بین ہی مرمرکو برابرنگا آرا اس مرمرکا جیرت انگیزا تریہ کا بی ان برکہ دیر مرما کمونوکورون کے علاوہ ہزادوں مرضوں کا بیان ہوکہ دیر مرما کمونوکورون کرتا ہی۔ مجبولا ناخونہ نزول المار موتیا بندکے لیے اکسیوں بہطور پیش بندی زگری مصرمہ کا دوزاندا سبتمال آکموں کی تمام بھاریوں سے محفظ دکھتا ہی۔ تیت ناشینی ہا وورون محمل کرد دوا خانہ لیٹ بویٹر برخیل کری



شیرخوارا ورکم مُرتجیل کے گیرے ہوئے ماضمہ کو درست کرنے آرام دہ میندلا نیز درگیرتکا یات کے لیے زود اثرا ورنہا بیت خوش ذاتقہ اکسیر ہو۔

دانت کلنا نہ دانت نکٹے کے نانے یہ دوای گوائی مقاوی می اوہ پراہ شام نیں ا چاہیہ اور یہ دوسٹر عواں پر نی چاہیے۔ کسک درکش اس دون بر بج کی لم ایک ٹیراں جاتی ہی ۔ فرخال مقراہ مقاویم کے دس کے ساتھ میں میں میں ہے ہوتی تھ جوجا تا ہو اسکیٹا اقت حال کے لگا ہے۔ موکھا۔ سو کھے کے دون میں مج برخ کو فرخال کی دشام مقردہ مقادیم، دینا چاہیے

عام کم زوری کے بیے یہ دَدَام تر و مقدار میں میں جو کے ایسے یہ دَدَام تر و مقدار میں میں میں میں میں میں میں می

بر دو دو اخار د فی کی بیشود دوا تج ل کے تعام اوا تی کے بلیک بیزات بری کا اعظام اس این کوکی اواد چرخ اور دو اخار برا کا بر تج نئے خاص خاص خوص بر دواج می بری ترکیب کے ایک بینے سے توں مینے کس کے بچکو بھٹ کا اداحا ہج دنیا جا ہے جج بھینے کہ سے تی کو دس بہندک چائیں۔ ایک بھینے کی ابھیے کا دادھ میں کئے جگا کو بھٹ جن میں دواج میں بار ارضہ اور دو ہوک کا تی ہو۔ بعد اور میں طائز دیں۔ دو دور چاہئے میں وقت کی بابندی کا خاص نیال کیس ۔ وصمت اگری کو دمت کھے جول آ چیش ہوتی ہوتی جائی خاص نے اللہ کیس میں میں میر دی اپھیٹر ایک باد دام دو گھٹے معادر بھی جوئی مقام ہے دوج ہو دی تاہی ہے ہوا ہے۔

بمئدرد دَوَاخانهــ دبليـــکامي

Hamdard

THEFOREMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.

الرفعا وسد

سوال وجواب

ميرے خاوند كاطرز عمل سوال : - ئين ايك تعليم ما فتشخص كي بيوى مبول ادراً پ كوجو كچھ محدری موں لینے خاوند کی اجازت سے لکھ دہی موں ، ہما سے ال م اب تک سات بچے ہوتے ہیں، دولو کے اور پائے لو کیاں۔ ایک لو کا و اور ایک اولی وگرد گئے اب ایک اوکا در ایخ اوکیاں میں جہال ک کرتے ہیں مگراد کا تو سہت ہی خاموش خاموش دہتا ہو۔ ان کے دالدھٹا اگرچ بہت تعلیم یا نبہ ہیں اور ہروقت اپنے علم سے مرتوب کرنے کی کوش کرتے ہیں، اس بچے ہی پرسب سے زیادہ اپنا خصد آباد تے ہیں اس کی عمرزیادہ سے زیادہ 4 کے سال کے درمیان ہوگی غل اور پریٹیان دور ر بچ کریں گے مٹر اکٹر فاداس غریب پر پڑے گی۔ ان کی کتابیں دوسرے یا بیج فواب کریں کے لیکن اگر دہ کہیں ان کتابوں کے قریب می دیکھ لیا گیاتو منزا اسے دی جائے گی وہ بے چارہ پٹتا ہواور خامویش ہوجا یا ہو۔ یں

سلَّىٰ ہوگئ آو بیں اس بیے کے بیلے میروقت کو حتی دہتی ہوں۔ اَب ہی

الدهى نهي جول ان بجول كى مال جول اور جوبس مصفط الخيس وكميتى رمتی جون میرے خاوند کے اس طرز عمل کا اثر اس بیے کی صحت اور مزلئ ددنوں پر بنہایت خراب ہورہا ہی بیں نے لینے خاوند کو کئی مرتبر بجھایا کہ تھو مم ابس کوزیاده مارتے موادر نواه نخواه مالیتے ہو تو اس کا جواب وہ تمہیشہ إين دينة بن كه "تم بو جابل نبين جانتين كريخ إلى ترميت كر طسرت ، كُرت بين - يداد كابئ او كي نبين بواكر ئين الت اس طع د باكر مذر كمون ويد ا میرے اور تھا ہے دونوں کے سریہ نامج گا!" اَن کل اس معاطے میں تیمیں اور میرے فادندیں شدیداخِلات بیدا ہوگیا ہو بیں نے انھیں بڑایا ہو كرده فم ع ببت زياده در في مكابير جب مك تم كرس دئ براكس أَمَّا جِلَّمَا تَهِينِ الك كول مِن دبكا دمبتا أو وه لت بهايت كُمنَّا كُتَّة بِن. فلا چاف المنين اس سے السّرواسط كابْركيوں بوگيا ہو. بيرى لوزندگى

متوره دیجیے کد کیاکیا جاتے بمیرے خاوند می اس بات بر رضامند الا کے بِن كداكرا يْدِيرْ بهرد وموت ميرك اس طريقه ترميت كومِ اكبي كم و ئیں تھوڑدوں گا۔اب معاملہ آپ کے ہاتھ میں ہوا آپ جوفیصلم کر دیں گے ہم دونوں کو منظور ہوگا۔ دیکھیے جو کچہ کہیے دلیل کے ساتھ کہتے گا ، اسے بهَدَّر دَصِحت کی قرمی اشاعت میں جگه دیجیے ۔ منون ہوں گی بنبر خریدادی ياد منبي را معان كيجير كار

ایک خاتون - از دملی

جواب: اَپ کامسل بلاشبه فاصابحیده بو. آپ کے فاور معاحب بوليے بيے كى ترمبيت ميں اس قدرميني مين ميں كه لينے أب كواس كي نظر یں قصائی بناکر رکھ دیا، بے جانے خود مرایق میں. ان سے کہیے کر ہما آپ کا علم فضل می کام نہیں و کے گا- درصل آپ کے ضاو ندھبی مزاج کے واقع ہوئے ہیں۔ضرورت ہو کہ دہ اپنا علاج کراتیں۔ در مراس بحج 🔻 كا ناس مار ديں گے جس كى تيجى ترببيت كا بجئوت ان برسوار ہيء تصوصيتا آپ لے لینے خاوند کی گبوائی ہیں ایک بالغ عصبی مریفن میں وہی خصوصیا پائی جاتی ہیں. وہ جرا جرا ہوتا ہوا در اکٹر بات بات پر مباد ہے جا مگرتها اور وان وبيك كادمتا موممولى معولى بت برآب سى البروكر والعلا كيئے لگتا ہوا وراكٹراس كى تندمزاجى كا زارغويب بچے ہى برگرتاہمو۔ تو آبِ کے فاوندصا حب کا یہ مرض اس بحے میں بھی متقل ہوگیا ہوجب کا ا^ب نے ذکر کیا ہو بجیں میں عام طور رپر بیدائش موتا ہوا ور مال یاباب کس ایک سے یا دونوں سے درئے یں ملتا ہی ایسا بچہ عام طور پر ضاموسٹ خامیش دہتا ہومگر پرلے درج کا صاس ہوتا ہی و و زبان سے ایک لفظ نهیں بولتا' دل ہی دُل ٹی کو متنا اور" اینمٹتا'' رہتا ہی۔ وہ چوں کہ غیر معمولی طور پر ذکی ہیں ہوتا ہی اس لیے ووا کی معمولی ہی بات کو بھی جیے ايك نارل بچ غورت يمي نهيس سنته اور عبد يسي محول جاتا جواي دل كى كبرائيول مي مثاليتا تو'ا دن سي انصاني اس مي حكى اود لهي ميلا

کودیتی ہو بہی اس نیچ کے ساتھ بھی ہور ہا ہو ۔ وہ لینے باپ کو ایک ظالم اُدی تھے رہا ہو ۔ اگراس کے ساتھ ہمیشہ بھی سلوک دکھا گیا تو اس کی طبیعت میں زندگی مجرکے لیے ایک خرابی پیدا ہو صابتے گی اور وہ دنیا ہیں ہس کام کا نہیں دہے گا بہت مکن ہو کہ آگے جل کر ملتے دعشہ تشنج ادر لکنت کی شکایات لاحق ہوجائیں ۔

امس میں اَپ کے اس بچے میں غیر معمولی مجھ کھرٹی اور حبتی بالقوت موجود متى اگراسے بار بارورا دراسى بات بر وحمكايا اور مادانه جا آاوراس كے وقاد كوصدمه مذبه غِلِيا جاماً تواس كى يغيرهمولى تجو، پيرتى اورجبي فيسيفل ، مِنْ أَحِالِينِ اور وه جَهِال ذي لجِس بوتا في زمين اور تيز فهم مي بوتا افسوس ہر کہ کپ کے خاوند نے اپنی غلاو دش اور نادوا سلوک سے ابیحے کی نفسیات و د سنت کو بالکل بی دومسری طرف پیردیا اس می اس کاعلان بوسکتاج مگر كى دُواسى نيس ملكترن سلوك نزى محبت اور دم دلاس سے . بحة فطرٌ عجت كرف دالا ہوتا ہؤ اور نرى اور دل جرى كے سلوك سے ائن ي والدین کے لیے ادب اور احرام کے جذبات پر ما موتے ہیں۔ المذا اس کے ساتھ جلد بازی اور غلط کہی کے بجائے تحل اور بردباری سے میٹر ا اَناجَا كِن قدر حِرت كى بات بهوكد آبِ كے خادنداعلى تعليم يانته بولے كے باد جود اب مک مض اس غلط نبی میں مبتلا ہیں کہ بس قوم اور اعتبا کے قابل تو ٹرد^ل بی کے جذبات ہو تے ہیں اور چیوالوں اور بچوں کے بنیں عالان کہ میں تحبتا ہوں بج ں کے مذبات کا اسرام بمی اسی طیح ضروری ہوس طب رح بروں كے مذبات كا اس ليے كر بي كا مزائ تفت اور بناوٹ سے إك ہوتا ہو۔ اس کے احساسات اور صِدْبات اعسلی اور تعدر تی ہوتے ہیں۔ اور اس کی صاف اور بالا گطبیت پر بروں کے مغیل کامیم بر و اور ازمر پا برا ائمی بات سے انجما ازبرا اور بری بات سے برا۔

ید بات بائل بریم موادر سراس شخص کو جسے قبلی سے کیو تمی میروطا ہو جاننا چاہیے کہ سخت گیری اور تحکیارہ طوز عمل سے جبح کی اصلی قطرت ابھرنے نہیں پاتی ۔ جا دیلے جا جر کیوں اور قدم قدم پر دوک ٹوک سے دہ جلدہی' بَددل' سہا ہوا'ڈر نوک اور خِردہ جوجا نابی' اس کے فود ہمادی اور فود داری کے جذیات تعرف جاتے ہیں ۔ اس میں احساس کم تری ہے۔ جوجا تا ہڑا ود اس کی مدادی احتکیں دب کردہ جاتی ہیں۔ جو کیجے کہ ایسے

ما حول میں تربیت پایا ہوا بچہ و نیا میں کسی کام کانہیں دہتا ہہا ہی کھؤکڑی اولا کھوا کرالیدا گرتا ہو کہ ان کے ماستہ ہیں اگر معول کا دکا وہ بھی آجاتی ہو قودہ اسے بہاڑ سے کم ہنیں بھتا اور بدھاس ہو کر ناامید ہو کہ انتیا ہو۔ اس کے ماشتہ ہی تربیت میں نہات خمل اور احتیا ملی عفرورت ہو۔ ان کے ساتھ ڈوانٹ ڈیٹ بے جا دوک توک اور جبرہ ترت دی جب اے سمدر دی منری اور بہت افزائی کا دوقی اختیار کرنا جا جب تاکہ ان میں خوداعتادی کے جذبات تبدا ہوں اور خود وراستگادی کے جذبات تبدا ہوں اور خود وراستگادی کے جذبات تبدا ہوں اور خود وراستگ اور امید بیدا ہو۔

ئیں تعبقا ہوں کہ اس نفسیا تی مسئلہ پڑمیں نے سب ہی کچھ کہر دیا۔ امید ہے کہ آپ کے خاوند صاحب اس ذا دیہ نظر سے معاطر مثنا ذعہ فید کو دکھیں گے توان کا ذہن باکس صاف ہوجاتے گا اور وہ اپنے بچے کی صحیح ترمیت کے ضاطر اپنے مزاج کو بمی جلدی علیک کرلیں گے۔

ذرايه غذاياني كامسله ص تحجي

ب: بر بر بر من صرور تبائي كرايك شخص كودن مي كتن مرتبه كهانا كها نا كجا مغرب ممالك ميں توكئ كئ وقت كهائي كا رواح ہو اور جاك ملك من عام طور در كهاتے بيتے لوگ كئ كئ وقت كهاتے بيں اس معلط ميں آپ كاكيا مشور و ہو؟

اشفاق الدنين اذملتان

نواه نواه و او الاضرورت اور بلاخوا بش تو ___ صف اس دجرے که جم کی نالی " کو ده و نا جائے ۔ __ بیم نے زیاده یائی پینے کی نمی تلقین انہیں کی اند ہم است ابھا تیجے ہیں۔ ہم نے اب بک اسسلسل جو کھر کہا کہ ده ان ہی لوگوں کے لیے ہوج ہمائی ہیں اور عام طور پر دی خذا کھاتے ہیں جو ہمند کرستانیوں کے گروں بس جی ہو۔ اس لیے کو اگر اس خذا پر خور تر ہو جا تیکا و جم میں بہر حال ایک خاص مقدار بانی کی بہبی چاہیے خواہ دو آب با ہر جم میں بہر حال ایک خاص مقدار بانی کی بہبی چاہیے خواہ دو آب با ہر جم میں بہر حال ایک خاص مقدار بانی کی بہبی چاہیے خواہ دو آب با ہر جم میں بہر حال ایک خاص مقدار بانی کی بہبی چاہیے خواہ دو آب با ہر جس میں بہر خواں دو آب با ہر جس میں بہر خواں دو آب با ہر بی بین بیات میں خواس میں ہیں بین سے بین بین اور سے بینے ہیں۔ پیراس میں ہیں نوادہ بہر افرات کا حال ہو گا جو ہم اور سے چیتے ہیں۔ پیراس میں ہیں نوادہ بہر افرات کا حال ہو گا جو ہم اور سے چیتے ہیں۔ پیراس میں ہیں نوادہ بہر افرات کا حال ہو گا جو ہم اور سے چیتے ہیں۔ پیراس میں ہیں نوادہ بہر افرات کا حال ہو گا جو ہم اور سے چیتے ہیں۔ پیراس میں ہیں نوادہ بہر افرات کا حال ہو گا جو ہم اور ہے جیتے ہیں۔ پیراس میں ہیں نوادہ بہر افرات کا حال ہو گا جو ہم اور سے چیتے ہیں۔ پیراس میں ہیں نوادہ بہر افرات کا حال ہو گا جو ہم اور ہو گا جو ہم کا کھانا جی دکھنا پڑے گا میں بھول کی خواہ میں بیا گا تھانا ہم اور خواہ بی کام بنیں بیل سکتا آپ نوادہ بانی بیا جات کا اور میں بیل میں ایک آب کے دور اس کا کھانا ہم کا کھانا ہم کا کھانا ہو اور میں بھول کے حالے کی کام بنیں بھی مال سکتا آپ

وگوں کوجن ماہرین کی کتابیں و کھینے کو کھتی ہیں وہ بہتی سے مندستان میسے میں گلستان میسے میں اور آگلستان میسے مثن اور ملکوں کے دستے والے ہوتے ہیں ۔ بلکہ امریکا اور آگلستان میسے مثن اور ملکوں کا دستے ہی طک کے جغرافیاتی حالات کے مطابق سوچتے ہیں اور لکہ مادتے ہیں مگوم ہیں کہ "ہرچ ادفرنگ می دسدنیکوست کے مصداق اسی کے مطابق اپنی ذندگی اور غذا کو ڈھالے کی کوسٹوش کرتے ہیں .

ب: - إس كے متعلق كوئى لگا بندھا قاعدہ نہيں بنايا حاسكتا' اس كافعيله توبرض كما بني الفرادى جهانى شرودت اوراس كى قوت مضم می محصی محم کرسکتی ہو۔ اس کے علاوہ اس کے تعیین کا انتصار اس بات برمی موقوت ہوکہ آپ کی مقدار اور اوعیت عذا ایک وقت کے کا ا پرکیا ہو بعض لوگوں کو خاص طور پر اس زمانے میں جب وہ کہی ہیاری سے استے ہوں مفوری مقداریں کئ کتی دفت کمانا بڑا ہو، وواگرایک وتت کماکرشام کک کے لیے کچہ مز کھائیں توغالبًا دوبادہ مخس اسی ایک ج سے بیمار ہو جائیں لمکن میں مجتنا ہوں کہ اوسٹما دو مرتب کھانا کھانا مناب ہو۔ اس کے علاوہ زیادہ سے زیادہ شام کے وقت محض تفریح ملیع کے لیے إي بال بَرِّن إددست احباب من مِيْر كر اصطلاح، شام كى جار مبي لى ماسكتى بى اس سىمىرامطلب يەبىك " إدىنگ نى "كے وقت صميم كبى الكى سيال شے كا استِعال كركينے مِن كوئى معْدالقد نہيں بعض لوگ تو رمحض ایک دقت ہی کھانا کھاتے ہیں ادران کی صحت میں کوئی فرق نہیں اً تا ایک خص نے مجھے تبایاکہ وہ ج بس گھنٹوں میں ایک وقت کھانا کھا بحقواس كى صحت بهت اتبى دېتى بود ايك مرتبه ميرسد پاس كېي مجاد تى كم بى كى ايك مفرى الحبنا مثوره كے ليے كية النيس مفور ، ول كه مِن فَذَا نُوسِ مْنَى أَسِ لِيهِ أَنْ كَافِحت وَدَرِ رُوزُكُر دِي بَتِي بَينِ لَيْ النيس بكي بوئ فذا ترك كردين كامنوره دياء ادرروزار نصعت درجن عده تهم كے كيلے اور تعلى بحرفتك ميوه ضلاً با دام كثبش اور بجوري منفيّ كاستوال كامفوره ديا- أده سردوده الرميتر أمات ووه بي في ليا جائے۔ چھوا و کے بعدکتے آوان کی محت نہایت اُم کا تھی کہنے لگھا پ تومیری غذا کامنٹرمینہ ی کے لیے مل کردیا۔ ایک بیرسٹرمعا صب سے ظاقلت ہوئی. وہ می بے جائے اس دات ہی کو کھانا کھا تے تھے کرکہا ہے

تے ان کی محت کے ابہلوان معلوم ہوتے تے ایک بین سے طاقات ہوتی تو معلوم ہواکہ وہ محض بادام انگوراور کش میں پرگز دسبر کرتے تے کام دہ مجی بہت مخت کرتے تے مختصر یہ کہ ایک وقت کھا نا کھا یاجائے یا دود وقت جہاں تک مکن ہو قوت ہم پر صفرورت سے زیادہ بار مذا اللہ جائے اور اس کا بھی المتزام کیا جائے کہ وقت فوقت محدہ اور آنتوں کو کھو اور ام محل با کھا لئے اگر آپ دویا مین دقت کھا نا کھالے کے عادی ہوں قر سفتے میں دود قت کا فاقہ متفرق اوقات میں نامنا سب ندید کے عادی ہوں قر سفتے میں دود قت کا فاقہ متفرق اوقات میں نامنا سب ندید گاہ

کیں نے کھانے کی تعداد مقول کرنے کے بجائے اس سلسلے ہیں اپ کو کچر اصولی باتیں بتادی ہیں۔ ایٹ دینے کہ اب آپ کو مغربی ممالک کا اسود نہیں ستاتے گا۔

قد' عمراور وزن سوال مهران که

سوال ، سنابوکدایک شخص کارمح وزن معلوم کرفے کے لیے اس کا قدا در عربی دیگر ایک شخص کارمح وزن معلوم کرفے کے لیے اس کا مرد کا ہ نئی جا ہے ہیں جو ناد مل اور مح فد ہ اسال کی عورت یا مرد کا ہ ہ ایک من کے قدر بنیں ہوگا ۔ کس بہت منون بول کا اگراپ مخلف عمول اور قدوں کے قدر بنیں ہوگا ۔ کس بہت منون بول کا اگراپ مخلف عمول اور قدوں کے لیان کے ایسا بہاد شائع کردیے ہے دکھوکر لوگ اپنی عمود ل اور قدوں کے لیانا کے ایسا بہاد شائع میں اور من کو کس ایسا کہا ہے گوگا کہ ایسا کردیے ہے دکھوکر کو گراپ نی عمود ل اور قدوں کے لیانا کے ایسا کو گراپ میں کہا ہو کہ ایسا کو کس میرے خیال میں جو تروموت میں اب تک کو ہے کو کی الیسا بہت جاد شائع نہیں کہا ہو ۔ یوسب ہی لوگوں کے کام کی چیز ہوگی ۔ اس لیے بہت جاد شائع کیا جانا ہی اچھا ہو۔

بناؤل كاكراس ك درميان وقد كادرن كري قابل ماظاميت نبي

د کمتا . بجریس فے عور آول کا باغ ف سے کم کا سس بتایا ہوا در مرول کا بوف سے زیادہ کا نہیں بتایا ہو - تفصیل دیل میں الاحظ ہو۔

٢ن	ه ف م اپنی		ه فُلْ بهر ایخ		ەفەق	1
مرد	عودست	مُرد	مؤررت	مُرد	<i>گور</i> ت	1
۲۵۱پنڈ	بهما ليند	بهسواليند	٨١١ليند	礼机	٤٠٠ الجيد	ه ا سال
n 141	- IN-	~ MM	~ 170	" Y A	ام اا س	" y.
- 146	مونها بر	+ 11/4	+ 171	س سازه	+116	w 70
. 144	און ע	- 104	~ r	014	~ I Y .	,, pu.
~ 4 4	410.	.100	אשות	017 A	الوالا (م	» P3
* 14.	»10 m	.10.	" 1" A	۱۳۱	" 14 a	. الم يد
* ! * *	#10 £	114-	4141	۳۱۲۲	~ JW.	~ ~ \$
"1A F	+141	• 141	% N° N°	. 144	ساسوا در	» b.
- 14 4	۳۲۱۹	# 14P	ماما د	+100	س سوا د	* 66

جندا ہم سوالات میران

تسوال : ایم مندرج دیل سوالات آپ کی خدمت میں توریر تا ہول اید کدا گئے اہ کے دسالہ بھد دھوت میں جاب دے کر بمنون دستور فیگر ۱۱، مجھے احمال اور مرعب انزال کی شکایت ہو۔ غذامیں پر بیز کا خاص خیال د کھتا ہوں ۔ آپ کے دواخانہ کی بوایا سے مطابق ترش شیاسے پر بیز کرتا ہوں ۔ آپ کے ماہ اپریل کے دسا لے میں لیموں کی جو تعریف بیمان کی گئی ہوا در اُنتوں 'معدے کے واسط حدود جزیافی بیانا گیا ہو تو کیا میر واسطے یہ نقصان دہ ہوگا یا نہیں ۔ نیز ٹماٹر اور سرکہ کی ترشی میرے واسطے کسی ہوگی ؟

۱۷) دیں کھانے کے بعد وودھ کاستعال واقبی نفصان وہ ہوتا ہی۔ نیزیہ تبائیے کہ دودھ سے قبل یا بعد ترش اشیاکا استعال مصر ہوتا ہی ؟ ۱۳) کم لوگ کہتے ہیں کہ دودھ بچیکا نہیا چاہیے کیوں کہ بھیکا دودھ معدہ میں جاگر محیث جاتا ہو کہا یہ خیال واقی صحیح ہوتا؟۔ نمان فریلائی مبتلے

چو**اب** ۱۱ لیمول معده اور آنتول کے لیے بلاشبر مفید ہج بسیان جريان واحتلام وغيره مي اس كاكثرت معقال مناسب بنيس كه إس ے اور منویہ رقیق ہوجا آہی اس کے علادہ دو سری تمام ترشیول شلآ مرکه دغیره ک تا نیرنبی مادهٔ منویه پرېبی موتی بو . آپ جن مرأیات به عمل كرديم من ان كوجارى ركيد. انشاء الله ان سي سرعت اورا جلام كوبرى حدثك افاقه بوكاء

(م) طبق اصول کے مطابق دہی ادر دودھ کابریک دقت اعل كرنامناسب نهين ادريذ دودهه بي كركوى ترش چيز كھانا ماترش چيز کهاکر دوده بینیا بی مناسب بی البقه دیمی کی کستی میں مقور اسادوده الاكرىخاب مى عام طور برعا دتا بياجا تاب -

(٣) درده مهيكا بياجات ياميها ، رطوبت معدى كيميات عل سے اس کامعد سے ہی میں تھٹیتا صروری ہی - در مذخور فرمائیے وہ پورضنم کیسے ہوگا، درد_{''} میں خور نمبی مشکر کی کانی مقدار موج_ار ہوتی ہی بی دج ہو کہ خالص دود ھ بغیر شکر طاتے ہی شیری معلوم ہو تائے آپ اُرجایں تومض دانقہ کے لیے برائے ِامشکر الآکریں سکتے ہیں ' در مصحح دمفیدتو ہی ہوکتازہ دورھ کو بغیر شکر مُلائے بیاجائے۔

مجھے مائ اوپیا ہوگیا ہو

سنوال: بترمتی سے مجعے مایو بیا ہوگیا ہؤا درمیری آنکھوں سے دور کی چیزین صان نظر نہیں آئیں ، داکٹروں کو دکھا تا ہوں تو دہ مجھے آن<mark>کون کا امتحان کراکر عینک لگالے کا س</mark>ٹورہ دیتے ہیں مگریں اینی مجگرمینک کوسب سے بڑی لعنت بھیتا ہوں۔ ایک صاحب نے مجھے حسب ذیل آنگھوں کی درزشیں بتائی تھیں دہ ایک نہینے سے کردہا ہو محرافسوس كماب تك درة برابهي افاتهبي موار

١١) اوّل دولول أنكول سے ناك كى نوك كى طىسىرىن وكيمتا مون. مجرد ونول بعو وليكني مي ديكيتا مول.

(٢) اس كے بعد بہلے الكموں سے ناك كي فوك كى طرف د كھيتا ہوں . پھر مینده میں كركے فاصلے بركسي نقط بر د مكيتا مول اس طح بادى بارى سيان دولول تقطول بردس منت تك دكميتا مول-

(س) پھر تیلیوں کو بائی سے دائیں طرف کما تا ہوں اور دائیں سے بائیں طرف. کھے بھی کوئی دس مرتب کرتا ہوں۔

رم، كيرخوب زورسي آنكيين بندكرك كمولتا بول - السيمي

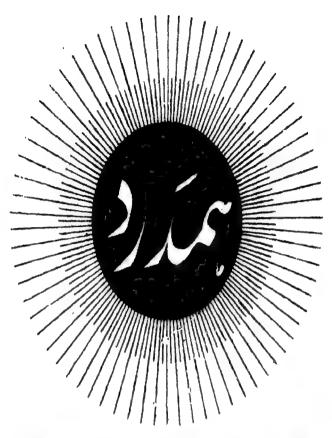
کوئی وس ہی مرتبہ کرتا ہوں۔

اس مایوپیے کی دجہ سے رملوے کی نوکری سے جماب مل گلیا ہی۔ اس کے علاوہ اور کوئی دوسری نو کری ملتی بنیں ۔ آپ مجھے شتوہ د کیے کیا کروں اگرمیری نظراب کے علاج سے درست ہوگئی تو مبدہ مِين أَدِير رسامے كنام بيج دے كال مكران داكٹروں كونبين دول كا كياسور ج درفن مي صح كروةت كرسكتا مون - ابني رائے سے مطلع فرمائیے۔

نقرحید. خریدار نبر ۱<u>۲۳۲</u>

حواب :- يُن يرنهين سجه سكاكه آب ايوس كيون موكّع - مالوسيا الیساعاد ضد نہیں ہوج ایک دوماہ میں تھیک ہوجائے بنیائی کی مول کم ذوری دور ہو نے میں مجی کئی ماہ لگ جاتے ہیں اور آپ کے متعلق <mark>ل</mark>و تهيں پرهي نهيں معلوم كه بنيائى كس درجه كم زور موھيي ہو۔ جہاں تك آپ كى ٱبھوں کی درنش کاتعلق ہو یہائیِ جگہ کمّل ہوا وراسے یقینیّا فائدہ بنجيا جاہيے ،مگر يانح جوماه سے پہلے نہيں . يه ورزشيں آپ سبزه زار ، باغ وغيره مي كيا كيجية وزياده مفيدتنا بت بول كي -

سرِحْدِعَيْنِك مَكَا لَأَمْرُورِيَ مِنِايَ كَأُعْلانَ 'مَبِي لِيكِن الْأَوْتِي صَرورت كَ ن كرنے كے ليے اس كاسهادا مى كے لياجائے تواس سے فائدہ مى ہو كا نقصا بنین ده بیکراً پ کی انکھوں کی بنیائی جہاں ہو دہیں تھیرجائے گی . مزید کمز ور مذہو کی سورے کی ابتدائی کرنیں لینے میں مجی کوئی مضالقہ نہیں گراس وقت جبکم سوس ادر براه جا بواس كي شعاعيس أعمد ل بليغ سے نقصان بوكا أي ذا خالص نتبد بعي سلائ سے لگا سكتے بين اور بمدرد كا " سرمه زرگسي مي واس كے استعال سے انکھول کے تضلات واعصاب میں قوت اتی ہی۔ اور مہت ممکن بحدان درزشوں کے لگا بارہتعال ادر شہد و ممرمد کی مداومت سے آپ بہت جلد عینک کی ضرودت سے لیے نیا ذہو جائیں گریے دع^{نے} لیے کہ یہ کوئی مرض حاد نہیں ہے کہ دس روزی کھیک ہوجاتے۔ اس کے لیے استقلال کی ضرورت ہی۔



Hamdard

ایک لفظ جسطت نونان کی تاریخ میرف کرموش نہیں کیا جاسکتا!



خيركا وزبان عنبرى جوابروالا

خيره مر*و*ارثيد

دُوالسِك معتدل جِابروالي

مشک عنبراور موتیوں کا مرکب ہو۔ یہ دل کے اضال اوراس کی حرکات میں تظیم اور با قاعد گی بَدا کرکے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہو۔ دل کی کواٹر اوا کے نقایق کو دُور کے دورانِ نون کو میں کرتی ہونے کی دجہ سے دل کو قرت دے کربدن کے برعضومیں کانی نون ہنو ہو۔ اس لیے شی میں جب ہاتھ ہا قال درست کرتی ہو۔ اس لیے شی میں جب ہاتھ ہا قال درست کرتی ہو۔ اس کے خدو ہفتی میں جب ہاتھ ہا قال درست کرتی ہو۔ معدد کے خدو ہفتی میں در بہت کہ گئینڈوز) کو قوت دیتی اور جو ہر ہا تی منید ہو۔ عام جمانی کروری کو جلد دکور کردیتی ہو۔

تركیب منال : منی اوردل كى كمزودى من عق عبر م تولى كذر م قدار معنى اقدار كريب مواه كايس موده اور مكر كى كم زورى من عق بادوان ا ياعق اعليم وقد نه كه يمراه كمايس ياحس طع طبيب بدايت كرد - مقدار خوداك : - اسال سه باسال تك است ما اشتريك بوسال سه اس يك م ماست سه ما سنة يك برى عمدالون كوم ماشته سه بو ماشته يك م قيمت : _ في قوار بي آن

بمدرد دُواخانه بناني کراچئ

موعاد دامد دار المراد و موجود المرا

جسلد: ما تنسه: ۴ نگان: حکیم حاجی عبار حمیث در دملوی مریر: حکیم حافظ محمد سعیث در دملوی

فهرست مضامین و اکتوبر ۱۹۴۸ دُسٹرکٹ اسکول عث میں ٧٣ بُلام الدد مثت أنكيري جناب مولانا سدائي المن منافزايد مِنَابِ مُسَامِمُ لِمِنْ فِي مِنابِ 1 آپيتي خون کے سرخ اور سفید ذرات ادارہ اتبال حسين معاحب ايم لك نددامه بإنباتاتي زيره 49 أطانه دُما عَي البريِّ شخصيت كي مظرمي اداره لقوب كاعلاج يانى سے IA 11 . جناب كيمهما قبال صين صاحب إلي **يهم** سوال وجراب نواب آدر ورند مشيس 19 أدأيه

ا: ہمدر و روڈ - کراچی نمب کر دفتر انظام) ع: ہمدر و مخال - میکاؤڈروڈ لاہور کا سے بہدر و منزل - کال کنوال - دبلی کے بہت کے است میں میں میں کہ بہت کے است میں اور سے میں کہ المکرم سے میں کہ المکرم سے میں میں میں کہ المکرم سے دی عرب کے دی تو المکرم سے دی عرب کے دی تو المکرم سے دی عرب کے دی تو المکرم سے دی تو الم

قِمْت مالانه (ہندُ وَبَاکِسِتان میں) ۔۔۔۔۔۔ بانخ دمیا کے دمیا ہے۔ ر (مالک غیرسے) ۔۔۔۔ سات دمیا کا کھ اسمانہ ر (طلباسے) ۔۔۔۔ جار دمیانہ قیمت اور نی برجمیت مر

بحاسب كميس ومشدام للمسر

الميم آب حوال يوفل رنگ إلى

(انمولاناستيداين الْحَسَن صَاحبُ فَحَسَ العركِ) عناصر مي جب عهت ال اس سے آيا وَفِلْ رِتَ بِي كِرِلْ كُلُّ مِهِ رِالِي والتحفية وركمت نهين ابين أاني ركون من جلاكيب رنيا خون صالح نظرائ جب دنعت مسرخ بول لهبیت میں پیا ہوئ مجمر رَوَ لی جوائن کی یا د اگئی مجسے کہت ان ہی نوش دارو کا بیمعجبنرہ ہے باجب أيمشروب دوجاردن ك كه حال بوئ عِت رتِ جاودا في توكيني پڙي بات اپني زباني ای نے بڑھانے کو دوکا وگرن کمی بابا او م بی بورھے ہوئے سکتے ي جو البهت جلد خلاكستياني ہے انسان کا یہ مرض خاندانی نظام مبحت ہوگپ انجے سرمرتب مريبلي به خاص نخب أبين مت مناب آئيا، برُعدَّنَى زِندُگانی كركوث الأميس" آدم" كى جواني سترت کی لہروںنے گرایا دل کو به مدد " كى كومشِ شول كا بو حالل نه در اندگی ہے ، داب سرگرانی كەلۇگون نے يائ نتى زندگانى د لندن د بیرس د واستشنگش مین ے: ایدانوسیوں کفسس بمی نظرا آلے برطرت کامران کے گایہ اعباد ہنددستانی یمی ہے وہ مٹوجس کو کہتے ہیں امرت قُلِكَ داغي مِن تميس جوش أيا اُمنگول نے دل میں مجلنے کی مثانی براك قطب ده اس كا پيام جواني خيالاتِ نوسے ہوئے تھے۔ مہوما م مل سے بڑھ کر بر فوات بو وبی محمت سنجی ، دبی عبت وانی مرارلبت الحبس ك رف ان زبال کے لیے ذائقہ نمی ہواتھی نظرکے کیے رنگ ہے ارغوانی

مری شاعری اور شیوه بیانی

عشل اس کی شمین اور فوائد و نقصانات ادجاب میم سدیلی ماحب دلی

۔ " مبائنے کہ" منڈا عنل یا" فرارے کا منل" اگر کچر اوگوں کے لیے بے صد فرمت نخبٹسل در مَبال فزا ہوتا ہی تو د دسروں کے لیے عست مضرا در فرٹ صحت ہواکر تاہر ، موخوالذ کر لوگ اس طریقہ عنسل کو اضتیا د کرکے اپنی قیت

حیات کو کھوتے دہتے ہیں اور دوز پر وز کر در ہوئے جلے حاتے ہیں۔ اب ہم کہی قدر تفصیل کے ساتھ منتقب ہوں سکے عنس اور ان کے اٹرات کا تذکرہ کرتے ہیں ب

ط واعتار

تدیم زمانے کے لوگ عنل کوبڑی ایمیت فیتے تھے اور بڑے ایمیت فیتے تھے اور بڑے ایمیت فیتے تھے اور بڑے ایمیت فیتے تھے اور بھر کے تمام ایک موجدیں اور عنل کی تیاریوں اور انتظامات کی شہادیں پائی ایک موجدیں اور عنل کی تیاریوں اور انتظامات کی شہادیں پائی ایمی خش اور معالجاتی پہلووں سے بی واقعت کے اور قدیم اطباع بھی ان بھرکے کی طون پوری توجہ کی بھیت سے ہوکہ لئے جس چیز کو "عرب ایک بالمار" دیانی کاعلاجی کہا ہوا گابی اس کے بمیت سے اصول اور طریقے مدیم ہی کا بران اور دوایتوں بی سے مصل کیے گئے ہیں اور دنیا کے مقدم ہی کا بران اور دوایتوں بی سے مصل کیے گئے ہیں اور دنیا کے عنل ہمادی ذندگی کی صور دیات ہیں۔ عنل ہمادی ذندگی کی صور دیات ہی بھی ہوتا کہ ہمادا جم معاف رہتا ہو واور یہما تی بھی صوت کے لیے مندوں ہمان دہ تا ہو واور یہما تی بھی صوت کے لیے مندوں بی طریق ہمادی تن در تی تا کی در تی تا کی ایم جر اور متند وا موان کا علاج ہمی کی جاتا ہے گیا قدرتی طریقہ کی در تی تا کی ایک ایم جر منسل بھی ہی۔ بھی دیا جاتا ہے۔ گیا قدرتی طریقہ کی در تا کا ایک ایم جر منسل بھی ہی۔

ينم گرم عنلُ

نبعن حالات مِن گرمنسل بہترین معالی قائدوں کا حال ہوتا ہو الیو الیکن یر صرور ہے کہ گرم خسل " اور نیم گرم خسل " لین ملک گرم یا معدل حرارت والے یا نی سے عسل میں قرق کیا جائے۔ یہ دونو ل لگ الگ چیزیں ہیں ۔ گئینے یا معدل حوارت والے پانی سے عسل کرنا ' سکون بخش ہوتا ہے اور پر لیٹمانی طبح کو دور کرتا ہو۔ یوغسل ان لوگوں کے لیے ہمت مفید ہو جو عسی بھا دوں میں یا بے خوابی کے مرض میٹ بلا موستے ہیں وات کو سونے سے پہلے اگر معدل اور کسکنے پانی سے عسل اور فیند لانے میں حددگار تا بت ہوتا ہو۔ وہ عنی اور عسی ہواتی ہے۔ میں دکھاجاتا ہی اور اس سے شدید حزین یا مالی لیا ایس کی ہوجاتی ہو۔ بیس دکھاجاتا ہی اور اس سے شدید حزین یا مالی لیا ایس کی ہوجاتی ہو۔ بیس دکھاجاتا ہی اور اس سے شدید حزین یا مالی لیا ایس کی ہوجاتی ہو۔ بیس دکھاجاتا ہی اور اس سے شدید حزین یا مالی لیا ایس کی ہوجاتی ہو۔ بیش افر میدا نہیں کرتا ۔ ا

کی این سکے بھی گرمشل متعدد ہا دیوں میں صرف مغید ہے آت میں بدتا ملک میں امراض کا قلمی علان ہمی ہی - دوسری طرف گرم پان معاشل کرنا اضال اعضاکے لیے مخرک ہما دولہ بیت کواہا دا اہولیکن

اگراس فوض سے گرم من کیاجاتے تو اس میں اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ اس طح در تک عنل کرنے سے عبی کم ذوری بَدِ اِمِو تی بوگرم عنل سے نون کی مزیانیں سکوتی میں اور قلب کی حرکت تیز ہوجائی ہو۔ اور چوں جو ل باتی کی حوارت بڑھتی جاتی ہی عیر معمول مقداد میں بسینہ خارج ہو ل اور قلب کی حالت درست نہ ہو۔ ان کا گرم پائی سے نہائی یا کوئی ایسی حرکت کرنا جس سے حرکت قلب تیز ہو اور کم ڈور فسر افول یا کوئی ایسی حرکت کرنا جس سے حرکت قلب تیز ہو اور کم ڈور فسر افول پر ٹریادہ دا قریدے یا گمزور قلب کے لوگ گرم منسل خانے میں یا دید تک گرم عنس کے بعد اس دنیا سے جب بسے ہیں۔ ایسے تو کوئی کے میں یا دید کشکے دین مقدل حالت والے پائی سے نہانا ہی تھیک ہوسکتا ہو۔

گرم عنس کے دُوران میں پائی پینا بھی مفید ڈاہت ہو اہو ہو ہے۔ گردوں کاعل تیز ہو جا آہ کا اور جبر سے ڈہر ملے مادوں کو خابج کرنے میں مدد ہتی ہو۔ خون کا سنسریا نوں کے میلینے کے باعوث پسید بھی کانی تقداد من نکلتا ہی بیطرنقہ ان لوگوں کے لیے مفید ہوجن کے نظام جہانی میں سمیت موجود ہو۔

ليب يركانسل

آدس اور فن ليند وغروس برى متت بيديد كامسل وائع بك المنت بيديد كامسل وائع بك المنت بين المائية بك المنتج المائية المائية بالمائية بالمائية المائية الم

ین افیا بی اس طراقی علات سے انجی طی دارتف تھے۔ اس طی گال جم کے تمام زہر ملے اددں ادر فضلات کو جلدی سامات کے ور لیے خارج کرونیا ہی اور گردوں اور مثالے کا باری بڑی صتک المکاکودیٹا ہے۔

مكدعتنار

محرعنس ہویانیم کرعن اگرپانی میں تعودًا ساسمندری یا پہاڈی میں تعودًا ساسمندری یا پہاڈی میں تعرفہ سالد اور پر دست یاب نہ ہو تو معولی نمک طالبیا جائے توبصن حالتوں میں یہ بہت میں یہ بہتر ہیں ہوکت ہوا ہا اور بہائی طالبی میں ان یہ بہتر ہیں ہوکت ہوا ہا اور بہتر ہیں ہوکت ہوا ہا نہ اور بہتر ہیں ہوگئی ہوئی ہوئی اگر آپ بانی میں تعربی اور بہتا اس کے دکھورا کر آپ بانی میں ہوجائیں گے ہیں اور بہتا اس ہوجائیں گے ہوئی اگر نے داخل ہوئی کہ ہمیں آپ ہو بہت کو بہتر ہمیں اس عاصل کرنے کے لیے کو کہ اسمال کرنے کے لیے کو کی استعمال کریں۔ آپ پو بدے ہوئے مرامی اس عاصل کی انڈ سال طبح اپنے عندل کے شب کو استعمال کریں۔ آپ پو بدے ہوئے مرامی اس اس عاصل کی انڈ سال اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خریہ بھی نہیں ہوتا۔ اور فائد کر میں اور نمائی سے اس میں سوزش اور فائش کی پیار اور فائد کی جو اور فائد کر سے اس میں سوزش اور فائش کی پیار اور فائد کی جو کہ کی خوائد کی کو کھیں عندل سے ناس میں سوزش اور فائد کی کو کھیں عندل سے میں نیا ہوتی ہوئی۔

صابن كاانخاب

مام طور رئی اور بالضدی جن لوگوں کی جدرم و نا ذک بو ان کوشل کے لیے صابن کے انتخاب میں بوری احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ صابن ایک مرکب ہی روعن دار بیزاب اور انقلی کا سستے اور عولی صابن می انتقلی کی مقدار زیا دہ ہوتی ہو اس سے کپڑا تو دھویا جا سکتا ہو محکو چہرے اور چید و فیرہ کے لیے انسیا صابن کمی جہیں استبحال کرنا چاہیے۔ پیرے اور موزش پیدا کرتا ہو۔ اگر ذیا دو روحتی اجرا والا معابن جس من المین المین

ونفع بخش صابن سے عنس كرنے يى بى اس امركا خيال ركھنا مياہے كر جبم كے خشك ہونے سے ميلے صابن كو اتبى طرح جم سے دمور رصاف كرديا جائے اوراس كے اجزاكو جلد رباتى مذہبورًا جائے .

ایک نوجوان لوطی میری طلقاتی تجتی بورے موسم میں اس کی جلد میں خاوش رہا کرتی تھی ، اس خارش نے اس کے عصبی نطام کو می نقشا پہنچا یا تھا ، لسے دات کو نیند مہیں آتی تھی ۔ مطوم جواکہ اس لوکی کوعشل کرنے کی عادت تھی معمولی عشل مہیں طبکہ وہ مہت گرم پانی میں تیز صابن کی

بڑی مقداد الاکوشل کیا کرتی تھی ہاس نے ایک مرتبر مجھ سے کھا تھائی تھے اپنی جلدصات دکھنے کا لیے حدشوق ہی بھیں بہیں بھی کہ بھے جِلدی بھادی کیول جوجا تی ہے ہے

یہ حال سن کر جبدی امراض کے ایک ماہر نے اسے بتایا کہ وہ آئی جلد کے تمام قدرتی تیلوں کو تم کر دہی ہی اور صابی سے دگر دگر دکر جلد کو ایک ایسے چری تعلیا کی طبح بنا دہی ہوجس میں تیل ممی مذلکا یا گیا ہو۔ اس کا علاج مہت اسان تفاء اسے بتایا گیا کہ وہ شختے میں صرف دوبا درم نبائی حابین سے عنس کیا کرے اور باتی دنوں میں صرف پانی سے نہائے۔ اس کے علا وہ اس سے کہا گیا کہ تحوی مقداد میں ناریل یا زیتون کا تیل لینے حد مرکم کم ملے الک ماری نامنا تنا کی آلہ میں انجو فیل کر بر

جم مِن کمی کمی مل لیا کرے اور فاصِل تیل کو تولیے سے دِنج والے والے ۔ دو شغة میں وہ باکس المجی ہوگئی اور اسے نوب بیندا نے لگی -

تقرادردواک باشدے سل کے بعد میں تیل کی مابش کرتے ۔
خواکہ شن میں جلا ہو قدرتی تیل ضائع ہوگیا ہووہ کی پوری ہوجاتے ۔
ہندستان میں می تیل لگا کوشل کرنے یا صل کے بعد تیل لگانے کا دول ا نماز قدیم سے موجود ہو بو بم سرایں خاص طور پرضرودی ہو کہ جلامی بیل موجود ہے تاکہ جم کو گرم دکھنے میں اس سے مدو ہے ۔ دوی لوگ جب معظر سے نیچ کی بردت والے مقام پر گھرسے باہر جاتے میں تو نہر سے لے گواکھوں میں نیچ کی بردت والے مقام پر گھرسے باہر جاتے میں تو نہر سے لے گواکھوں میں ایسی میں ایسی طوح دوختی کی مالی کرنستے میں اس سے میافا فرق کوجود کرنے والے میول یا دریاؤں میں دور دود تک تیر نے والے لوگ تھیں میں درین کی رمنا ہوتا ہو وہ ہم کو ایسی طبح کری دوفن سے ہیں۔

المیت ہیں ۔

مويم مراس جلدك عام كي ياجلد كميث جالي ككلف كسى الجه أوسكن ردن سے دورک ماسکتی بڑج لڑگ بہت دیسے بوتے میں ان کے اضم کی خوال

مری رون کی ابن میدنابت ہوتی ہے۔ نب میں عشل کر نا

يه توسب جانتے بي كرعام طور بر كور يوسل كرنے كى دوصور من كاتى من ایک ویانی کے بحرے ہوتے ثب میں داخل ہوکر عنول کرنا اور سرے محر مو كوعنل كرنا يام شادر باتم "بعض لوكون كے ليے ثب كاعنل اساد عنل سے زیادہ مفیدیوتا ہو، آگرچہم کے اور سے پانی کی بچھاڑ اس اعتبار سے نياده الجي كا وصَابن اورَسِ كوالك كر يجبلد كوصاف كردي بكر تا بملك

دومرى اعتباد سيف كاعش صحت فبش جوتا توادر سكون بخش يمي -جن وگوں کواس طع کے ادام وسکون کی ضرورت یو ان کوٹب باتھ ایم سے فائدہ اٹھانا چاہے سیدمے اور استادہ پرنش میں تمام عضار بڑھ ک ہوں سے لکے ہوئے ہوتے ہیں لیکن اگر ثب میں لیٹ جا یاجائے قویر تعناؤال^ہ

اورزش بانی نہیں رہنی اور پانی میں دوبے درتے جسم ر چادوں طرف سے بانى كا دبا دُ باربيًّا برُ اور المددى اوربيردنى اعضاكوسكون عامل موتا بو-فامرة كالمب يرايث رعس كرفين بهيشه ككلنا ودمعتدل بان بي بهال مخزاجابيا اس ليه كرمتندش بانى سيعنس كى مرّت مختصر مونى جاسية الد فطاسى در كميلي مندك ياني من دائل موكر بابركل افالدع في نبين سكتا ليث كومنل كرف كربدائب يربني كومنس كزامي ايك خاص أردكمتا و المرد المديم مع طلاح بالمار كايرطونية المتباس لائح بوراس كوانكرير

و معمد كرسه ما فون تك بان من ريبنا بوادر بركا أخرى صقرا در كوفياً والمستعلى المراكفاجا بالربض دولت مندكر الول كعنل خالول ميستركي في فام متم كاتب بناد إمانا تركم إنى كم معل ثب سيعي يركامليا

الكادوين كرتك بان مرمية كرتيرك سككناد درياكى تبات

(Sitz Bath) کتے ہیں بینی میک نہان جس

المال كاد والمستراقة كالبترين معالجاتي قلديه بوكداس كامفيدا تربيرو اوراس المناس باس كاتام احندا الديب الدنيج كاأنتو بربرنا برصني يمث في على على مناف إلى كالشراع" الرميدوايا كيابر اور معن

حالتوں مِن مُكرا در مَلَى كومِي فائده بينچيا ہو-"سترباته" كايان سترد كري دريادة شذارنس مونا جا ميليكين أكرمع" متنيم سے خون جادی یا اس یں مرکنے انتجا ترنے کی بیادی ہوگئی ہوتو مند بانى سى مائده بوكار الله عورتون كرميردك ساديون مراي المنظمة بانى كاستربارة "نافع بهاى يكن ب درديا درم يدور ما أن متعال كرناها -عنل كے اجد م کوخٹ كرنا

اب يسوال كيام اسكتا وكفل كابعض خاف سيم المركي في محمى كمجى ذكام كيوں ہوجاتا ہو. عام طور پر يفلط انہى جي ہوئى ہوكر چرك سولد كا ات كهلے ہوئے ہوتے ہیں اس ليے زكام ہوجا آہر مگرصتیت اس كے وكس ہوت عسل كے بعد مشامات كلي بوتر نبي الموقي و أكثر لوگوں كو ذكام اس ليے **بوجاما** بوكرد چم كواكي ط خشك نيس كه قريبت سے لوگ ميم كومرف تو ليے سے

فينسيا ليتين ادرس اس كانتجرية كدوة شل كيمبرين فاكد مصفحه ره جاتے بین یہ فائدہ اس طریقہ سے ماس ہوتا تو کوعنس کے بعد م كو تو ليے

سے ام کی کھ دیر تک رکو اجائے۔ أيك ورت كالبطى تبم اس قدرمونا تعاكه معلوم توثا مقااس كيميث أومكرك چادوں طوف کسی فیمورکا دکا ار با ندھ دیا ہو۔ اس کی مٹیر براور باندوں بھی جہل کی بعادى مقداد دودتى اس فاعسل كابدا يك كرد ب ركن توليست م كو وب رُون فرع كيا دربا صوص ليند رشار "كوامي طع توليسس دباد بأكرف رُّرُ اگر تی تقی. اس سے اس کومبہت فائدہ معااور فائنس حربی کی ٹری مقاور کھے دنوں مِن غائبَ بُرگنَ بِإِنْ مِنتْ يَاسِ سِي مُجِونَياده دييتَك بِيمغيدُ ورنشُّ كرف كه بعداس كاجماحي طح صوف خفك بي نبس بوجا تا مقا مكر تن ديتى ك ایک رخی اس بِدورْجا آنی نِمی عود وّن کوخاص طور ریه دوایت کی **جاتی دِک**یکر کیم هِ مِيكَةِ بِوتِ بِالْ كُرِدَن رِبِّرِ *بِرِيتِ* بِي ان وَمِيثِك رُاود بِهِ بِحَرُاهِي مِنْ مَثْلَكِمْ

بالهاكواتي طح إصبابحول جلتاين اورز كامن شلاجوجا تديين ابينه ليكسف منل کوجادی انگفت بہنے برسلوم کولیا خروالگ کا کوٹس کا مسال کا مستق موافقت كتا يجيدوزس يربات أساني سيمعلوم بوسكتي واوركسي مفيدنيني والت

هاسياس كابوز سلطان بابزكانا جاسية كوردمي السابي جرروكم الاسكم

<u>ِس ية فالبَّرِكُ ا</u>يُحِيِّرِكُ مفيدادكِس وُمفرواكُ أَن بِهَا يُعامِ شُورْ **بِهِ كُلِّمُ لِمُنْ**

فيفادواكل جم وتوان من ومندك بان كامس آكيكي مضرفات والم

نون كرح اورسفيد درّات اس يُك ديجرانيم اجزائة ركيني

مِن أَيهِ ذَرَّاتِ لأَهُول كَي تَعَدَاوَمِنِ إِلْهُ جاتِّے مِن اور ايك الهي طبیب کے لیے مشرخ اور سیند و آرات و حون کی تعداد کا دریافت کرنا آ لیے ضروری ہو کرمختلف امراض میں ان کی تعداد مختلف ہوتی ئے اور ان كى صبح تعداد معلوم كرلينے سے مرض لاحظى تشخيص احداس ك علاج مين بيض اوقات برى مرد لبي بوداس كي تفسيل كتب واكثرى یں اپنی جگہ برندکورہر) حون کا دنگ سرخ ہونا ان ہی ذرّات کےخون یں برگٹرت موجود جولے کی وجسے ہی سرایک درتے کواگر دوسرے فرآت سے الگ کرکے دیکھا جائے تو اس کا دنگ من نہیں بلکہ زر دہوتا ئے بلین ان ذرات کے اہمی اجاع کا بنتیج سے کرزر درنگ بہت گرامور مرن نظر کے نگمائے۔اب اگر کسی تن درست ادی کی آئی میں سوتی جبور ذراسا ون کالاجائے آوآپ دھیں گے کہ اِس کا رنگ گہرا ئے ہو برخلاف اس کے اگر دہ غیر حق اصول پر ذند کی بسرکرتا ہو اور اس كى مجت خراب بر تويقينًا خون كارنگ شون مرُن نهيں بوگا، بلكتواتي مِحْت کے درجے کے مطابق یا تو کم *مرُخ* ادریا بائک زرد نظراً کے گا بغیر معتقا ہُوا میں سائس لینا اس وائی مُخت کے اہم اسباب میں سے ہے۔ كُنده اور غيظ مُوا إن ذرّات كم يليم زمرة أبل بي كثير تعدادي إن كي ہلاکت کا موتبب ہے اوراس لیےان کی مطلوبہ نعداد میں معتدر بھر کی جاتی ك، يهال تك كربين ادقات ان كى تعداد نصعت كے قريب، وجاتى ئے بی کی سادموت کا سب سے ڑا باعث ہو بعض افقات یہ بمى جوتاب كدان كى تعداد مي كمي نبيس أتى ليكن وه ابنا ضل جقديت نے ان کے لیے مقرد کمیا ہے ابی طی انجام دینے سے قاصر د سے ہیں ' جس کی وجرسے آدی کی عیمت میں اختلال اَ جا اسے اور دن بر دن اس کی محت گرنی جاتی ہے۔

مدول كى تحقيقات كے بعد ماہر بن علم تشریح اس بیتے برہیج بی كدانسان كيجم كاخون جس پرتمام تراس كى حيات ادراس كى محت كاالخصارين غايت درج كاعميب وغرب سيال وحس كابدل دنيا بحوث نبین مل سکتا - بااین بهداس کی تقیم کی برکیفیت ہوکداد کے دسجے کے جان داروں کو چھٹور کر تمام دیگر حوانات کو بھی قدرت لے سيال مذكورعنايت فرمايا بوبنون اگرچه به ظاهر صن سُوخ رنگ كاليك سّال دکھائی دیتا ہولئكن حقيقت ير ب كراس كا جروم فلم ذي إات ختیات بین جن میں و سے ہر ایک ذرّہ مجائے خود" امیدا "کی طرح مُلّ جان دارك وانفى مرّرخ وسيند ذرات برانسران كي محرت كامت مرّر دارد ماد ہو. علادہ اس کے حون میں ہوا کے جزد بلطیف الیجن کا می بجومصة شال ہوس کا ہوناا در مذہونا ہمالے بے بن میں موت و حیات کا مسلمت بالفاط ديكروه جارى زندگى كى ايك ناگر يرمشرط بوعل مفتل ك جزو اواتی کو نمیک معیار رقائم لیصنے کا ذر لعد سے اور اس کی بر دولت وه مهموم غازات (زهرلي گسيس) جن کي پيدٽي جيم ميں برابر هو تي رہي بر خابع زرتی میں اور وہ ہوائے نطیف جس کر اکسین کہاجا تا ہو اور جو السان کے لیے مقرم حیات ہو مناسب مقدامیں دلال بدن بوراس كى مجمت ومن درستى كاكفيل دمبتا ہو خون كے مينوں اجزائے تركيبي ينى مرخ ذرات نون مغيد ذوات نون ادراكسين السان كي ذندكي اوراس کی صحت کوقائم دکھنے کے لیے بے صدیفروری میں بمان سب کامال نے بیان کریں گے۔ مترخ ذرات

كمُرخ دْرَات كى تعداد سفيد دْرَات كى تسبت بهت زياده بوادر ان كى ساخت كالبجرلينا بى كچەنرياده دشواد مېيس خون كرچيون فقطره

مرخ ذرّات کی شکل وصورت و نیره کی کتب ریح بادى انظومين تن ورّات كي شكل كول حيثي دكها تي ديي سئ ليكن كنارد كى نسبت ان كا درميانى حصّه كم وميز موتا سَهِ جِب كسى چيز كالوسلى حِيْسة اطرات كى نسبت تبلا مواس كرمقتر كبتي مين اور اگريه تبلامونا دونول مانب سے بچے تواس کو المضاعِت مقعر کہاجا تا ہی سرخ ذرات کی شكل دصورت مين يرتمام صفات موجودين اس ليعلما بِنَشْرِيَ كَتِينْ ا كرده كول شكل كے" المضاعف مفقر" اقراص میں بخصر انہایت مجولے پیانے بران کی شکل اس سنیٹ کی ہوتی ہوجس کوکو تہ نظرانسان کی نظر کی اصلاح کے لیے عدنک میں ہتعال کیا جاتا ہو۔ جب انسان تن کدت هوتا ہوا وراس کی صحت میں کسی تتم کی خوابی نہیں ہوتی تو تمام ذرات خون کی شکل وصورت اور ان کا مجم مساوسی موتا ہو ‹ اس کی تحصیل فیز کے در لیے کی ماتی ئے) اس طبع ان کے دسط میں مرکزی نقط حرکم انگرزی یں (Nucleus) کہتے ہیں دکھائی مہنیں دیتیا گوان ذرات کے امترائے مون میں یہ نقط موجود ہوتا ہی جند دن گزرنے کے بعد مب کدوہ لینے مواک حیات کا اکثر و مبنیز حسّه طے کر تھاتے یہ نقط معدوم ہوجا آستے ۔ ان کی مّدتِ میات بہت کم ہوتی ہے عواجد دن یا زیادہ سے زیادہ چند سفتے سے ڈائدان کوبغانصیب نہیں ہوتی۔ پہلے ذاآت کے فنا ہوجانے پر دو تسر وللمت كي خليق موتى ب اورحب كانسان زنده بواوراس كي ركول میں فون موجود ہوئیب لمبلد برابرجاری دہتا ہواور ذرات کی تعداد میں کی

اس کا دنگ میں لوہ ہے کے ذرات کا دمین مِنت ہی مکن ہوعالم عوان اور عالم نبات کی نبض ادلےٰ اِنسام لوہے کی مدد کے بغیر زندگی ابسر کرسکتے جول ^ا دیکن اس میں ذرایمی شک ^انہیں کہ انسان اور تام اعلادرہےکے چوانات اور نبانات کی زندگی کا پر تزولا نیفک ہے ۔اس حقیقت کومعلوم کرلینے کے بعد تہیں اپنی غذایں اس امرکا ملوظ رکھنا لازم ہے کہ لوہے کی مناسب مقدا راس میں ضرور شامل ہو۔ بیلے بتایا جا ح<u>کا</u> ہے کہ چندولوں یا ذیادہ سے زیادہ چند مفتول کے بعد سرُن ذرّات مون فنا بوجاتے بین اوراس کی جگر پُرکے کے لیے دوسرے سرُن ذرّات کی توین و تغلیق ضرورمی بوحس کا اہم ترین جُرُ ﴿ جیسے کہ المبی مُدُور ہوا) لوما یا فرلاد سَبِّ ' المِذا ہمادی غذا میں او ہے کی منا سبب مقدار کا ہونا ہے حد ضروری ہے۔ یہ بتانا دل جبی کا موجب ہو گاکہ ہمادی غذا دّن کا اکٹر **و** بنشر حصّه اس مُشِّل ہوتا ہی ہے بیناں چہ دوُدھ اندیے اُگذم کی دلیا گرست ألو^{، ممثر،} جادل اور نج[،] سب ميں حيات اور صحّت كاير حجز و اہم پایا جا تا ہے ۔ عام طدر ریہ خیال کیاجا تا ہم کہ نشراب میں یہ مقوّم حیات مُرْ كَثَيْرِ مَعْداد مِن وَوَا هِوا وَداس لِيهاس كُونِها بيت مَعْدِي بدن م**جها مِآيَام** ليكن يهفلط بوجقيعت مين عمقدار لوہ كى مذكورہ بالاغذا وَں مِي ياتك مانى ينتراب مي اس كى مقداد ان كى نسبت بهت كم برحس شخص مت کے خون میں لُوہے کی مقدار کم ہواس کے حق میں دود مد کا استعمال ہما ۔ ب مفیدئے اور دنیاکی تمام افراغ واقسام کی سرابوں سے وہ زیادہ معومی جم ہیں اس بات کا علم ہو کر ہیں گلوبین ہما اے حق میں نہامی^ت ہی اہم چیز کے ہمادی مرکوں کا گردا اس کی کوین وخلیق کی خاطر ہو۔ ہمارے نون کے بے شاد *سُرٹ* ذوات اسی تمین سنیال کوجیم کے کونے کونے تك بنيائ في كي لي ميلاك كي تي ادر بدا موت لست بين اور اس کی مقداد جم میں کم ہوجائے تو یر کی کئ ایک امراض کے فہود میں کے کا باعِث ہو تی ہر لیکن ابھی تک ہم نے آپ کویٹنیں بتایا کہ اس کو اس قدرا بميت كيول عالم برواس كويد الميت اس ليع عصل بوتى بَ كُواكْسِن جِن كُوبِمِ مَنْفَس كَ ذريع لِين اندر مُذب كرتے عبث إن اورس كے بغير بم ايك لحرز زه مبين ره سكت اس كوم كے مرا يك سے تكسيخان كا دريوسي بموكلوين بي ذاكثري ادر ظركميا كما شفيا

كها يج بوت بن بلكه رعك مو توالذكران برغالب أكران كوماد والت مِن اور مانیکروب ان کے مروہ جمرمیں بانے جاتے میں۔ ان ذرّات كالمرخ رنگ ليب كي وجسيري اسواليد جس كا وجوديم كے ليے نهايت است، ا يوكراكر كى طع جوانات دريدكو بلاك كرفے كاعمل ان سے صادر نہيں ہوتا تو بھر خون کے اندر کروڑوں نہیں اوبوں کی تعدا دمیں ان کاموجود ہونا کہ حکمت پرمبنی ہے اور ان کی خلیق میں کون سی لچمشیدہ مصلحت ہو؟ اسکا جاب یہ بوکدان کی تکوین و کنلیق میں پر حکمت ہوکہ وہ اس کیٹے دنگ کوس کے وہ حابل ہیں جہم کے کونے کونے تک بہنچا دیں۔ یہ مشرخ مادّہ بدن کے حق میں ایک نهایت قمین چرنے اوراس کا دع دھوتت کے لیے بہت (یادہ ہت ركمتنا ہو. اس كاطبى انتحريزى نام سمونگومين دحمرت الدّم، ہو جوغالبًا دينيا جَر یں بنایت ہی متاز اور مہم بالشّان کیمیائی مرکب ہو سائقہی اس کی ساخت ادر ترکیب نهابت بحیده ب رس کورس کے اجرائے ترکی اور ہونے کے اوجود کسی مل کیمیائی میں تیار انہیں کی جا سکتا)، علم کیمیا کے جانے دالے مانتے ہیں کہ یانی عصربیعانہیں ملکر ایک مرکب رحی کی ترکیب ہانڈروجن اورآگیجن سے ہوئی ہے اور پان کا سرایک ڈر ، ہاٹراد كي دو ذرّات بر اورآكيب كنا يك ذرّه "برشتِل بو"ماب بلين بير گلوبين كامرايك ذره كما ذكم ايك هزار فيمنضهم ذرّات رمثتل هوتاب إجن غير سنقشم اجزاسے اس عجیب وغربیب سیال (بیموگلوبین) کی ترکیب دوتی کو انساكا أكثر حسر كاربن بالأروجن ناتشر وجن اوراكنيمن مسكيفير نفتة یں نیکن ہر کریف اس کے ہر ایک فدہ میں ان کے ابر ا کے علاوہ فولاد كايك غير معتم ذركا بونانهايت بى ضرودى بو اورول كرتمام وه مركبات جن من كراو إشال بوسرخ دنگ كے برتے بين اس ليا مبوقلومین کا زنگ می لا محاله مرمن موتا ہو۔ ساتھ ہی یہ بحتہ می یا در کھنے كقابل وكرس طع بمركوبين كارتك اب كى دمس بحركا دجود انسان اوداكتر جوانات كے ليے نها يت بى اہم اوقمين چرب اوران ك معامت كالمحداد إي برب ابي في جد نباتات بي جداده ميزنگ كالما والماري الدوريكا وجوان كرمات نباكال كر ليناكريك

اں حقیقت سے بلے نبرنہیں کہ ہرایک ذی حیات خلیہ کے لیکھات خوارام او ناگزیرې بهصورت د نیواس که تم موت اس کالازی متیه بی بالصناط دي حبم كر برايك فليدتك أكسين كامناسب مقدادي بنجيا ضروري إر وريداس غلية كاموت اس كامتجه موكا جنال چهمرامك غلية تك أيسجن کی مناسب مقدار مہنچا نے کا ذریعہ بہی میونگو بین ہے جس پر ہما انون شق بر اورس کے معلق آب جانتے ہیں کروہ برقت تفراین کے ذریعے کا جمر من دوره كرتا دبها بر خون كان بيشاد مرخ ذرات مي سے سرایک ذرے کوزیادہ سے زیادہ جارمنٹ کے وقعے کے بعد میں طرول سے گردنا برتا ہی جس کے بعد وہ نون کے اندوار حکما اوا جم کے کس ندکس صتے مک بنجا ہواور وہ آکین جواس نے پیچروں سے افد کیا ہوتاہے جم کے کس فیلیے کے حوالے کردیتا ہوس کے لیے وہ مائد حیات ہے. اس طرح يكل دن دات حادى دم تا جوا در بدن كاكوتى بحى الساحقد نهير جس کے ہرایک خلیے کو د قتِ معیّن بر آکیجن کی *مقر*دہ مقدار م^{ہبن}جی ہیے۔ خون کے سرخ ذرآت جواس خدمت برمامور میں ہنایت دیانت داری کے ساتھ اس کو انجام دیتے ہیں بہاں تک کدان کی زندگی ختم ہوکران كى جكم اور فوزائيده ذرّات مصرد نعل بوتي بن خصوصيت سياد ر کھنے کی بات یہ ہو کہ اگرچ ہمادا خون سفید ذرّات برم بنتل ہوا وراس کاایک جُز سیّال بمی ہے اوراس لیے اس کے ان دونوں اجزار کیمی کونون کی میت می میمیرون سے گزرنا بڑتا ہو' باای مهدان میں میشات نہیں کردہ آکسین کو اتن تعداد میں اخذ کرسکیں جربدن کے ہرا یک تقلے كى ضروايات كے ليے كانى بوسك برخلات اس كے سُرخ ذرات خون إير عل كورنوني الخام دك سكتريس. وه نهايت أساني كسائق المرايك فليته كوحتني مقدارك عفرورت بوكي بحاتي بمي مقداران مك ي في ان كوكوي وقت مِن نهي أتى اس عل كا واحد ذرايه بي و من من المرام ودر بنا بوبس ادقات فون من سون فدا

ا والما روقي بوليكن سيوكوين كى مقداري كى أما في كى وجس ده

و بدن کے مراک سے تک بہنائے کاعمل انجام نہیں ف سکتے۔

المن الما يتي فساد ميت أور فهور مون كي مودمت من توداد إورات .

ہموگلوبین کا ہرایک ذرہ آسین کے ایک ذرہ کا حامل ہوتا ہو اس حالت میں اس کو آگئی ہموگلو بین کے نام سے موسوم کرتے ہیں 'لیکن حب کہی ناکسی وج سے وہ اس قابل نہ ہو کہ آگئین کو افذ کرسکے یا کہی خاص ترکیب کے ذریعے آگئین اس سے الگ کرلیا جاتے تو اس صورت میں اس کومِض مجمو گلوبین کہتے ہیں۔

یمِ مشاہدہ کی جاسکتی ہو میروکلومین کی اہم امتیازی صوصیت یہ ہوکہ وه أكبون كوبنايت مهولت كرساته لين اندرجذب كرلتيا بوجيم ك ایک ایک کونے میں جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے وہاں اس کو ط ۔ کم دکاست مقدار ضرورت کے مطابق بہنی دیتا ہے' اور عبنا ذخیرہ اس کے پاس ہوتا ہے بنایت نظم طریقے پر سرایک جُرو بدن ملک ہرایک خلتے کواس کی صرورت کے مطابق نعتیم کر دیتا سے اوراس میں ہی کو كونتمكى وقت بنب نبيس أتى واستام ميان سے آب كے سجولي ہوگا کہ خون کے *سُرخ* ذرات کاعمل کمیا ہو اور اس عمل کو کس قدر مہیت عصل ہو موحت کو ہی کے اعلامدیار پر قائم دکھنے کے لیے یہ صروری ہر كەخون يى كى فرات كى تعداد كى ما دونے يائے اور ماسى يموكلوبين كى مقدادیں کی آئے جس پر کردہ شکل ہے جمیں کسی ایسی حرکت کے ا رُنکاب سے سخت پر ہمبر رکھنا چاہیے ص کا ہڈیوں کے گودے پر مخا انزیز تا ہوجوان تمین وُرّات کی تو میں وِتخلیق کاممل ہے بغیرصات اور مُغَيْظُ رُوا مِن سانسِ لينا اوركشيف ماحول مِن ذندگي بسر كرنااس بالح مِن زبر بلا بل كاظم ركعة بن فدلت باك كاليك اليي تفي سي خلوق مى ئے جس كو اگر خوان تك دساتى عامل بو توده اس كے مرّر خورات کے لیے سم قابل ہو. ہی سے ہمادی مراد ملیرا کے جانیم ہیں جن کے عمل نقل كا ايك زبر دست در يعه خاص بتم كے مجتر ہيں جو اگر انسان كو كاٹ اس قریر جراثیم ادی کے خون کے اندر سے جاتے ہیں اور خون کے سخ ذراًت كولي مسموم الرس كثير تعدادي بلك كرن كا باعث او تي ين · ، س کا حفظ ما تقدم علاج ہی ہے کہ ان مجروں سے اپنے آپ کو محفوظ کیس احدان كومارد الله كورسائل عمل مين لائين علاقوه الدين الشراملك سمیّات اس لیے ہواکٹ ٹابت ہوتے ہیں کہ وہ خون کے اندر شامل ہوکر اس كرمرن درّات برا تردالية من اوراس طرح بالواسط يوكلومين كا عمل باطل ہوجا تائے .شلا پر دسک الیٹ کا ہیمد ککو بین پریہ از ہوتا ہو كواس مي أكيمن كولين اندرجذب كرلين كى استعدا دباتى نهيس ديم یمی وج بو کجس برابید ندکور کی سمینت نے اٹرکیا بواس کی موت کی تنفّس اوردم كلف كومرجاني سيحواقع بوتى بور الكومل دجس يرشراب

مشن ہونائے) کاخون کے مرخ ذوات برعمیب وغریب اثر ہو اہرکہ

وہ بیر کہ جو اکسی سمجو گلو بین کے ساتھ شاہل ہوتا ہو وہ اکسوس کے اتر انداز ہونے کی وجسے گویا اس کے ساتھ جہٹ کررہ جاتا ہے اور عندالضرور اس کی بہت فلیل مقداراس سے علی وہ ہوتی ہی (بحالیکه اصل مقصد دورانِ خون کا یہ ہے کہ حتنی مقدالا اکسین کی ہمو گلوہیں کے ساتھ شامل ہری ہو وہ سب کی مب نظم طرایقے برجم کے تمام صنوں میں ایک ایک غطیة تک بہنچا دی جائے انجس کی تفصیل تقریباً سطور ہالا میم جور ئے۔ لیکن اندر بی صورت اکسین کے بیوگومین سے علیحدہ ما ہولے کی وجہ سے جبم کے تمام اعضا آگیجن سے محروم رہتے ہیں) اور چوں کم جم کے اجب زاکواکسین کی مطلوم مقداد ہنیں پنجتی اس لیے ال میں احرُاقِ طبعی کاتمل مشسست بِرُعِامًا ہے، جس کانتجہ یہ ہوتا ہو کرعن ا کیک طور پربُر: دِ بدن ہنیں ہوتی، اور اس لیے جولوگ اُمّ النمائٹ (تفراب) كا فراط كے ساتد بستال كرتے ميں ال كے مبر ميں جربي بڑھ جا تی ہے اوران کو فرہی کا مرض لاحق ہوتا ہے ' اور لباافقات دہ اشخاص جرمے واری میں عبدال کو لمحرط نہیں دکھتے ان کے واتے ذہنیہ میں *سرگری عل* باتی نہیں دہتی اور ان کی عضلاتی طاقت کمزور برُ جاتی ہو۔

رُ باقِي أَرِّتُ رَهُ)

ذیاطین شکری کے لیے وولی

بهانے دیگر من ایک عضو بانقران ہوجے عرف عام میں لبلبہ کہا جا ہاہو۔
تحقیقات سے نابت ہوا ہو کہ لبلبہ کے ایک حقد سے ایک فاص دولوہت
مترشح ہوتی ہوجے انسولین کہا جا ہا ہو، دولوہت نون میں جذب ہو کرمشکر
مقداد بڑھ جاتی ہوا در پیٹیا ب کے ساتھ کلنے گئی ہی دولائی ہیں حالتوں
مقداد بڑھ جاتی ہوا در پر کھاتی ہو۔ یہ لبلبہ کے اس جعتر کو الم مرفوطات
میں اپنا از نمایاں طور پر دکھاتی ہو۔ یہ لبلبہ کے اس جعتر کو الم مرفوطات
دیتی ہوس کے فراب ہوجانے سے انسولین بنی کم یا بند ہوجاتی ہی۔ اس
لیے یہ اعولی دوا ہو۔ معالیمین اس پر بحروسہ کرتے ہیں اور اپنے مربغول
کو بہتمان کو ایک قراب ہوجانے سے انسولین بنی کم یا بند ہوجاتی ہی۔ اس



کیسی قابل بسمه حالت کراس اور افون سد سارسے من کونم کروا چہرے کا زب انگ اور ان خیاست نون کے باصاف ہون کی علامتیں میں جیم میں فاسدور زمیر ہے اقدوں کاجم ہوئے دہات نون کوخلب کردیا ہے جہرے پرلگانے والی چیزی ایک طرف نون صاف کرنے والی صرفی استعمال کیے بغیر فیماسوں سے نوان میں مارسکتی - صافی استعمال کیے جلدا ہے دکھیں کے کہا بیا ہوگئی اور خواجئرتی لوٹ آئی جوہی ن

صاتى

تېمت رد دواخانه دېل سنه کړاي



، ای غربیوں کا صحت شخش کیانے

کہا جا تا ہو کہ یہ درخت زمانہ تدیم میں افراقیہ کا باسٹندہ تھا، مگر بہت دنوں سے عالباً صدیوں سے اٹی کے درخت ہندگشتان کے ہرصے میں بائے جائے ہیں۔ شمالی ہندگستان میں یہ خیال کھیلا ہوا ہو کہ اٹلی کے بنتے کپڑوں کو خواب کرتے ہیں اور اٹلی کے درخت کا سایہ تخرب میحت ہو اس لیے اسے مکانات اور محلوں میں بسنے اور بڑھنے نہیں دیاجا آ۔ اس کے مرف چند درخت قصیر کے باہر یا غیراً باد زمینوں پر جھیڈ دیے جائے میں اور کم می میں ان کو می کا ان کو ان کی اکو ایوں کو کچا و دے میں اینٹیں بھا

کے لیے استعال کیا جاتا ہو۔ لوگوں کا بیغیر دانش منعا نظمل صرف آل لیے ہو کہ وہ اللی کی قدر دقیمت اور فائدے سے داقف نہیں ہیں۔

لیے ہوکہ وہ اٹل کی قدر و حمیت اور فا تدہے سے واقف ہیں ہیں ۔

بکی ہوتی اٹل کا نرم گودا بعض غذا تی چیز وں منتلاً تشریب وغیر میں تیا دی میں بڑی ایمیت دکھتا ہی ۔ بعض سالنوں اور ترکار یوں میں جی اٹل ڈالنا مفید ہوتاہی اس کے گوئے میں سن کراور نامی تیزاب باضوں "فار فرک ایسڈ " کی فری مقدا د ہوتی ہی اور کانی حیا میں الف اور تی " فار فرک ایسڈ " کی فری مقدا د ہوتی ہی اور کانی حیا میں الف اور تی " اور کانی حیا اور ترش ہوتی ہی اور کانی حیا اور ترش ہوتی ہی اور اس کا خودیا دو سرے کھلوں سے ملاکر ہر ترین "جام" بنایا جاسکتا ہی اٹل کے بیچ اکٹر کھینیک دیے جاتے ہیں اسٹولی ہی کی دوں پہلے میک خیال کیا جاتا تھا کہ ان تو یہ کرا میں مفید ہوتا ہی لیکن واج فرائن اور دیت سے اب انہی تعلیما اور دیت سے اب انہی تعلیما اور دیت سے اب انہی مدی اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی گائی خدا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دیساں اسٹاری دنشاستہ ، ہوتا ہی غذا یا محمل کے زمانے میں اسٹاری دیساں اسٹاری د

کے امکانات بھی موجد ہیں۔ معمولی اور مشدل زمانے میں تجارتی کاموں کے لیے الی کے بیجل کو نشاک تہ عامل کرنے کا ایک اچھا ور ایعہ بنایا جا سکتا ہو۔ اس کے علاوہ الی کے بچول ہتے اور لکڑیاں بھی تجارتی اہمیت رکھتی ہیں۔ تو اس اور بھولوں کو اب بھی دیموں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہی اور المیں کی ہے کوئی چوں کہ بے صدم مغبوط ہوتی ہی اس لیے فرنچر الدکاڑی کے بیتے اور دھان کو شنے کی ڈھینگیاں اس سے بناتی جاتی جاتی ہیں۔

ك أفيس طاكردون كائي ماسكني بوراس سليدي مزيد تحقيقات.

ابل کے طبق اور معالی آنی فا مدے بھی مہت ہیں ۔ یکی اہل کا گو وا میتن بھی ہوا ور مصنعی خون بھی ۔ بھوٹروں پر باندھنے کے لیے اہلی کے بیجیل کو بیس کر ملیش بنائی جاتی ہے ۔ اسہال میں بھی اہل کا نٹر بیت مفید ہوتا ہے اور مگر کی حوالی دور کرنے کے لیے افی کا ضاد دگا یا جاتا ہی ۔

املی کے گودے کومھوٹا دیکھنے کا عام طریقہ یہ ہے کہ بیج ں کو کال کر اس کی گول گول گیندیں سی بنائی جاتی ہیں اوران کو مٹی کے برنول میں دکھ دیا جاتا ہو. اِن میں تمجی تھی سے کریا ٹمک بھی طا دیتے ہیں لیکن بہتر

طریقہ یہ ہوکہ تازہ گودے اور سنگری تہیں ایک دد سرمے پر جاتی جگی پھران کو دکڑی کے بُرتن میں رکھاجائے اور اوپ سے شکر کا ابلتا نمبرت ڈال کر برتن کو بالکل بند کر دیا جائے۔ اس طح المی کئی سال بک بہرین حالت میں دکھی جاسکتی ہے۔ اس کام کے لئے عمولی ہتم کی نیچے درجے والی شکر استمال کرنی چاہیے۔ ہندگ تان میں اگر اللی کے درخق ل کی کاشت بڑھائی جائے توان سے بہت سے غذائی الجبی اور تجارتی فائد ہے عمل کیے جاسکتے ہیں۔

قوص اجاملية

موسی بخاد دسلیریا بھیتقات قدیم کی دُدسے اخلاط ادبع ہی میں کئی خلاکے تعن سے بیدا ہوا کرتا ہے۔ لیکن تحقیقات بعدید نے اس کا مسبب ایک جرتومیہ دا نافیلس) کو قرار دیا ہے۔ جو مجرت کا شنے سے ان کے جہم میں واغل ہو کرخون میں طباتا ہے۔ قرص اہما میسم میں جدید و ت ہے محقیقات کو سیا سنے دکھ کر الیلے جسنوا بلائے گئے میں جو ان دو فوں صور توں میں منید ہوں۔ یہ اخلاط کے تعن کو بھی دور کرتا ہے اور ملیریا کے جانیم د بیرا سیا بیش ملیریا) کو بھی ہلاک کرتا ہے اور بخاروں کی فویت کو بہلے ہی دن دوک دیتا ہے۔ دوسے وہن باری کا دک جانا قربالکل بھینی ہو۔ مطریا کے جرقیم کو جرکا میں القرم سے بچالیتا ہے۔ ججراور دماغ کے عود قرمز کو ملیریا کے جرقیم ہیک کر دیتا ہے۔ کو نمین کے ہستھال مطریا کے جرقیم نظریا کے جرافیم نظری کر کے خون میں سے ملیک کر دیتا ہے۔ کو نمین کے ہوئی کرنا ہو تا ہو کہ بازی کرا فرموں ہو اور کرنا ہے۔ اور بدن کا افرنہیں ہوتا اس لیے دہ جرافیم ایک خواص میں مقامل کرتے دہتے ہیں جماری کو خون میں مقامل کرتے دہتے ہیں جب کو دیتا ہے۔ اور بدن کا افرنہیں ہوتا اس لیے دہ جرافیم ایک خواص میں مقامل کرتے دہتے ہیں جس کے نیج میں بخار کوٹ کوٹ کرا تا ہو اپنے کہا کہ کوٹ کرا تو ہوتا ہے لیکن یہ خون پر میں برا افرکرتی ہے اور بدن کا دیگ درد وہ جو تا ہائے۔

قرص انجامیہ خون میں جائیم طیرکا کے مب طریقوں کو دوک دیتائیے اورخون میں ان کے طابی افیسام اور تم میا ڈی کو بندک ہے۔ مجگر میں ہوں کے گرف میں مطال نیز اعضا کے اندرونی حیسوں کو جائیم لیرکا کے بنا و لینے کے تام امکانات کو معدوم کر دیتا ہے۔ خون کے کریا ت جمرا کو طیارے پاکٹ کو سک بخار کی فرمین دوک دیتا ہے۔

(قیمت ایک شیشی و ایک مریض کو کافی ہے۔ صرف ایک رئیں)

بمسحدر د دواخانه دېلی کراچي

بمدروسي ال















معلى المعلى ا معنى دبيل وشير وثن افراء ولغ كونمنذك بينيان وشيك والا معر حبط كن دستنياب هوستكن اهج

بالصنبوط بدا مول كادا بالمع رنك اختياد كريك .

ttamdard COSMETICS, KARACHI. مكرر د كوسميكس ، بعدر دود ، كاني

لفوے کاعِلاج بانی سے

امیں سال ہوتے میرے إلى ایک بنی میدا ہوئی تھی اس کی پیدائش کے گیارہ روز بد فر برایک سخت بہاری کا تملہ ہوا جسے داکٹر دں نے 'زَمِن کا فائے ''شخص کیا میرے چہرے کا دایا حسد الکل بے کا دولے جس ہوگیا تھا ، سونے کی حالت میں میری دائیں آنکہ باکل کھی رہتی تھی اور اس کی تبلی اور مکپوں میں حرکت نہ بتی نیں کی کھی جی نہیں سکتی تھی اس لیے کہ جبائے کے حمل سے میرے ہونٹوں کا دایاں حصد دین کھی تھا۔

میراشوہر مجھ ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ یہ دی ڈاکٹر تھا جو بی کی
پیدائش کے دقت میرے پاس موج دفقا، اس نے مجع دکیا اور کہا،
" انسوس بوکئیں کو بنیں کرسکتا، یوں علاج کرنے کوئیں کیے دیتا
ہول، مخ نتیہ اس کے بوا کو مہ ہوگا کہ آپ کی اجھی خاصی رہم میں کو
جیب میں اجائے گی "میرے خادند نے اس کامشورہ بس اس مد

کی ماٹا کہ اس کا علاج بنیں کرایا ۔ وہ مجع دو سرے ڈاکٹر کے ہال
نے گیا۔ اس ڈاکٹر نے بھی جعے دیچہ کریں کہا،" مرتینہ کا علاج نامکن
نے دیا ۔ اس ڈاکٹر نے بھی جعے دیچہ کریں کہا،" مرتینہ کا علاج نامکن
نے دیا ہو کی اسر مرکو لے نے ملادہ کوئی جا تہ کا دیا تھا کہ کو جا کر ج

حین اتفاق دیکیے کرمیسیکو کی ایک وسطے جو ہرا آواد کو گرما جن آتی میں ادریم لوگوں کے ہاس میتی تمی، جب سنا کہ میرے چیرے گرفتوں اور کیا ہے قریش ہمددی فاہر کی۔ وہ علاج بالمار

لنے کے داسط کیا۔ گوراتے ہوتے اس مورت نے کہاکہ پائی کا ایک مراثب اورسوني صدى فالص أون كاكب كسل خريدليا مات جاني یدد و اس چیزیں داستہی میں لے ای گئیں الد علاج میں مزمد انجراد م مر براکراس بران مورت نے اس کمیل کے جاد برا برکے محرف کیے میرے شوہرنے شب کوبانی سے مجرکرا تکسی پرد کھا اوراس ور نے معودی می برٹ کوئوراکر کے ایک برٹن میں رکھا جب پائی المبنے لگاتواس نے کمبل کا ایک مرا بان میں اس طبح والا کہ اس کے دو محت اس ورت كيدون المتول من دين الدائد منطب إتين. اس کے بعداس نے کبل کے مرت کو کال کر ایک دو مسرے کیڑے میں رکھ کرنچوڑا اور پھراس کوم کمبل کومیرے ہیرے کے دائیں جانب بورُك كال اوركان اوركن بثي يرركها . بُون كُه أحماس باكل فاب تا اس ليے ريكا باكل احساس ند جواء مجے يد يادنيس كركتني وي تک ده اس کمیل کومیرے چہرے دِیکن تی تُکُوفا ہر آدکہ اُتی درینیں کِمتی کی کہ ألير فيعانين اس كيدوه كمبل ومثاليتي اورمير سرجيرك وبرف المروات د مودالتي تي - اس ل كوره كبل كيار دن محود ون سي مار مرتب کرتی تمی- اس علان کے تمیسرے روز مجھ کسب کے کروں کی حوارث كى قدر محيوس جونے كى، اور جوتے دوز ميرے ليے اس كى كرى ناقابل برداشت مولئ اب مرى آگدى بندور فركى ادر مغر اور جرا بن وكت كرك لكا . اور تب من ل بهلي مرتبه خذاكما ي توسيرك بونث مى دامول كے نيے نہاں دبے. مبداكد بيلے بوجا ما تقا-اس کے بعدی طدی اتبی ہوگئی۔ بلات براس مکسیکو کی يسخ والى ف قدرتى علائ سے وه كو كر د كها يا جرد اكسف وا ہے مذہوا تھا۔

1.44

ر خواټ اور ورزه ک

نیداکی طروری جمانی فرصنه بود نیندگی کی یا مشدید بے خوانی سے
جود چران ، کم زوری ، بد فراجی ، تمکن اور کمی کمی بیاری مجی بیابادتی بود آبود
سونے کی صلاحیت اور نمیدگی گرائی مختلف آدمیوں میں مختلف بوق ہو۔
بض لوگوں کو شور وغو خابحی نیندسے بیدار نہیں کڑا پیض آدمی واسی
کا نامچوس سے بیداد بوجاتے ہیں۔ کچو لوگ سولے کے بعد چپن سے پہنے
سے ہیں، کچو لوگ واس مجو کروشیں لینے رہتے ہیں۔ گبری فینڈر سم کی
برکون حالت اورا عضار کی فری اور ڈھیلائین کی پیدا واو بوتی ہوت ہی ہے
جولوگ فید کی کمی کے مرض میں مبتل ہوتے ہیں، ان کے سامے سوتے دقت
جولوگ فید کی کمی کے مرض میں مبتل ہوتے ہیں، ان کے سامے سوتے دقت
جولوگ فید کی کمی کے مرض میں مبتل ہوتے ہیں، ان کے سامے سوتے دقت
جولوگ فید کی گری کے مرض میں مبتل ہوتے ہیں، ان کے سامے سوتے دقت
جولوگ فید کی گری کے مرض میں مبتل ہوتے ہیں، ان کے سامے سوتے دقت

دی کا درگی دمهامٹرت کی جدید صورتی ننیدیں اکٹر خلل اندازہوتی یں سنیا کی تصویری خاص طور پرقابی اعراض ہیں کیوں کہ و دہنس لگو^{ل ا} کے جذبات کو اس قدراً مجار دیتی ہیں کہ اخیس دات بحرفیٰ دہنیں آتی جدائی دنیا میں کا دوباری مقاسلے کی اسپرٹ مجی آوم کو دد کنے والا محصر ہے۔ یہ داخی تنا دُاور ترد دکا باجن ہوتا ہی۔ اور داتوں کو دیر تک سوئے ہیں تیا، اس لیصنر دری ہوکہ لیسے مناصر مرکز دول کیا جائے۔

بیاری سے پیا ہونے دائی کلیفیں اور بہت نیال بی بنیا بی الله کی بنیا بی الله کی بنیا بی بنیا بی کی بیا بی کی بیا کے مرض کا اجث ہوتی ہیں ۔ دردو کرب میں مبتلا ہونے سے مجئ سند ہیں تی کہ می مجمئ کس اتنی زیادہ جوتی ہو کہ میں کا اثرالٹا پڑتا تھا اور نیند کا فور ہوجاتی ہی ۔ دوسری طرف ورزش کی کی یا شدید مجوک ، ایسونے سے بہتا نوب بیٹ بھرکر کھا لین بمی فیند میں اُڈ کا دٹ ڈالتا ہی ب

رب بی بروس ید بی بدی دو ایس معامر کو جال کی کن مج از دانی بی بیدی دول تا تام عنامر کو جال کی کن مج از دو ایس می از دو ایس می از دو ایس می از دو ایس می اور میسال ای تناف (Tension) دو اس می کن بیل می اور دسیلان ساف (Relamation) کی اور دسیلان بیل

کنا ہو۔ اگر کوئی تخص تمام اعضا کو ڈھیلاکر کے سستانے کی صلاحیت دکھنا
ہو تو تمام خالف حالات کے باد تجد دہ اتجی مید سستے گا۔ چوں کہ ہم عدیثہ
تمدّن دالی دفیا میں دہنے اور زندگی لسر کرنے پرمجور ہیں، اس لیے ہمت
سے دہ میرونی اسباب یعین پیدا ہوں گے جو نیدی خلل انداز ہوتے ہیں۔
لیکن اگر ہم حبر کو باکل ڈھیلا کرکے لسے فیرضروری حضلاتی اور احسابی نافہ سے باک کرنا سیکو لیں تو ہم مہت کچھ ادام حال کرسکیں سے۔
سے باک کرنا سیکو لیں تو ہم مہت کچھ ادام حال کرسکیں سے۔
حضلاتی اورا عصابی لسکین کا حال کر اسٹ لی اورات وارعمل مرکز ہولیا

عنداتی اور اعدانی کی عالی کراسلس اور متوارعی مرامیل بر موقر ن بر اور که نا چاہیے کہ اس کام کی قابیت کی بھی صرف چند دفد میں بنیں بلکہ مہتوں اور مبیوں میں حاص ہو سکتی ہو۔ اس میں کام ابی کہا کہ ک ذاتی کو مضعوں برخصر ہو مناسب اور میچ طریقے پر تمام احتما کی کشاکش کورک کرکے ان کو امام ورکون کی حالت میں ڈالٹا ور حقیقت کر مدی کی فیفیا کی حاد تول میں ہو۔ اس سیلسلے میں ہما وا بہا قدم یر جو نا جا ہے کہ مونے میوقت طرح طرح کی اہم دگرا دویش سکنے والی کم اولوں سے ترک تعاول کی کیا۔

مقصد فرت بوجاتا ہو۔ اس لیے اس کوسیکے میں شن اور تربیت کی موقت ہو۔ گو اس صفون کو پڑھنے میں بہت مختصر وقت عرف ہوگا، کین اس با معلی کرنے کے لیے خاصی قدت ورکا دہوگی۔ اس صفون میں جو خواب آلد ورنے میں درن کی گئی ہیں وہ طول کلینیکی مطالعہ اوردیسری پڑمبنی ہیں۔ اس جا لی تسکین وتسبیل کی تعلیم پہلے اس حالت میں دی جانی جو کہ انسان لیٹ ہوا ہو۔ اس کا سبب یہ ہو کہ سب سے آسان طرقیہ ہیں ہو۔ بہتے یا گئرے رہنے کی حالت میں یاکسی دوسری لوزیش میں جم کے مختلف صفوں میں تناؤ موجود دہتا ہی جین سے لیٹ وہتے کی حالت میں فرت میں میں اس لیے گام میں موافلت ابیس کوتا۔ ہی لیے آرم میں موافلت ابیس کوتا۔ ہی لیے آرم میں موافلت ابیس کوتا۔ ہی لیے گوگی کے خوالی سے نجاب حال کونا ہو ہے۔ کہ اور میں موافلت ابیس کوتا۔ ہی لیے گوگی کے خوالی سے نجاب حال کونا چاہتے ہیں، ان کی دور شی تعلیم کے جو کوگی کے خوالی سے نجاب حال کونا چاہتے ہیں، ان کی دور شی تعلیم کے لیے صورف لیٹنے کی پوزیش منتب کری گئی ہو۔

ان ہدایتوں برصیم علی کرنے کے سیلے دو ڈاند کم از کم ایک گھنے کے بیک بدت در کا دہو گئے۔ اس وقت کسی طرح کی خادجی ظل اندازی اپنیں جو فی چاہیے۔ اس کا م کے سیے ایک آدام دہ استریا پر اکوچ در کا د بوار ہر جس کس جو در کول با ذرجم سے مس جو نے بیٹر الگ تعلیک بہلودُل میں پڑے دہ مسکس مرکے نیچے ادام کے لیے ایک مجمد میں دکھ دیا جا تا ہی۔ اور معمول کوچت لیٹنا پڑتا ہی اس طرح کہ دونول میر میں دور ایک بیر دو مرب بیر پر مرجد ہو۔

گیت دہے بکے بعداس شخص کو اکل فائوش اور برمکون مطرفتہ بر بڑے دہا ہوتا ہو۔ چندمنٹ کے لیے آگھیں کھی بھرو دی جاتی ہیں۔ اس و تفسک اند دیشے میں۔ اس و تفسک اند دیشے میں۔ اس و تفسک اند دیشے میں سے کوئی اولتا ہو (جندمستشنیات کا وکر کے گئی سے کم بدنی چاہیے ، اورائیں کا وارکسی میں ہوئی چاہیے ، اورائیں کا وارکسی میں ہوئی چاہیے وی اورائی کے سے کم بدنی چاہیے ، اورائی کا خیال کئے۔ میں ہوئی چاہیے کی اورائی کا کرنے دیا ہوئی کا میا دورائی کا خیال کئے۔

موجود نرجو کہی کواس طرح موٹرے ہوئے اوراسی بوزیش کو قائم دکھتے
ہوئے ، آپ تورکر نے کے بعد بازد کے اؤپری حصے میں ایک سننی سی
محسوس کو یں سے ۔ اس سنی یا احساس کو کشا کش یا تا دکھتے ہیں ۔ یاد کھنا
جاسے کہ یہ در دیا تکلیف نہیں ہو اور مذاکد اگری کی تسم کی کوئی چہرہ اور نہ مسلم کی کوئی چہرہ اور نہ مسلم کی کوئی چہرہ کے جسیلنے یا
مردی یا گری کا احساس ہوا ور نہ کوئی البی سنبی ہو جو کسی چہرے جسیلنے یا
ہنیں آتا ۔ یہ نہ تو فوش گوار جو تا ہو اور نہ ناخیش گوار ۔ یہ احسابی ہمیشد کوشش میں
یاجد جہدسے تعلق دکھتا ہی بیداری کے ہر لحد میں یہ موجود دہتا ہی لیکن
یاجد جہدسے تعلق دکھتا ہی بیداری کے ہر لحد میں یہ موجود دہتا ہی لیکن
یاجد جہد سے تعلق دکھتا ہی بیداری کے ہر لحد میں یہ موجود دہتا ہی لیکن
یاجد جہد سے تعلق دکھتا ہی بیداری کے ہر لحد میں یہ موجود دہتا ہی لیکن
وی ہنیں آتا ۔ جب کوئی شخص اس محفلاتی تنا دُر گامشا ہدہ کر ناسیکھ لیتنا ہی تولو
وہ محدوث میں تعلیم کے بدواس کو گھٹانے اور ٹرھانے کی مشت بھی عصل
کولیتا ہی اور چرتحت شوری طور پر یکام انجام ہا وہ اہم ہا وہ ہو۔

چول کو محفلاتی تناد کہنی کو موڑنے کی کوشش سے پیدا ہوتا ہوئاں المد کے میں کو شرق سے پیدا ہوتا ہوئاں المد کا کو موٹ کے کی کوشش سے پیدا ہوتا ہوئاں مرا ہوا ہو اگر الراس کو اس پزریتن میں اسطحنے کی کوشش باکل ترک کر دی جائے گا اور ڈھیلا پڑھا ٹیگا۔ چند منٹ اس کو آوام دینے مید کہ بھر از دکو اٹھا ٹی اور تنا ذکی مات کو محسوس کریں۔ اس کے بعد کھر ان کو گرجانے دیں ۔ اِس کے معنی میر دینے کہ جب المقد ڈھیلا جو کر بھے گر تا ہو لوکوئی عملاتی عمل سرزد نہیں ہوتا ، بکر اِس کے ایک اور پر ایک کا کوئی عملاتی عمل سرزد نہیں ہوتا ، بکر اِس کے ایک کا کوئی عملاتی عمل سرزد نہیں دہتا۔

جب آپ لینے الدو کے لگے حضے میں نناؤ محسُوس کرنا اوراس کے بعد اسے کو ڈسلا مچوڑ دیئا سیکھ لیں، تو گھنٹے میں جو متب اتی رہ جائے اس کو لینے الدو کے مسلسل آ رام وسکون اور بے حرکتی میں گزاریں اس کا مقصد رہے کو کہ الدوں سے زیادہ تسکین توسیل کی حالت بدیاکویں .

اس کے بعد آپ کا اہم ڈین کامیہ ہوگاکہ اول کی طرح جم کے
کی عضے میں بھی تنا وُکا وہ وحوں کینے گئیں۔ اس کے لیے کہ آپ لینے
جم کے ہر عضو کا تناؤ معلوم کرسکیں اوراسے دورکرسکیں کا فی وقت اورکل
مرکری وشق کی ضرورت ہوگی ۔ ایک عصفے کی مدت میں صرف دو میں جفا
کی کھچا و فول کو سجھنے اوران کو دورکرنے سے زیادہ کام نہیں ہوسکے گا۔

اور پُورے جم میکے سیلسلے میں مفتول اور نہینول لگ جائیں گے ، لیکن نتیج بہت مفیدا ورحیرت انگیز ہوگا۔

منن کی دو مرک مدت اس وقت مشروع ہوتی ہوجب ہیائ ت کام اب ہوجی ہو اور بالدے اوپری حصے میں تنا دھٹوس کرنے اور کھو بالد کو اکل ڈھیلا اور ترم کرے اوام دینے کاعل ھینی طور پر کھولیا جاتا ہواد کھر تناؤیں ڈلنے بغیری ڈھیلا چوڈ دینے میں اور سکون محسوس کرنے ہیں لوگ ی کام بابی عامل ہو جاتی ہو ووسری شق اس طرح مشروع ہوتی ہو جمع کولی ک کیٹ یا چوڈے کوئ برلیٹ جاتا ہوا دولہنے بائیں ہا تھے کے پنچ جبند کامیں دکھ لیتا ہو اس کے بعدا ہت آہت اپنی آٹھیس بند کر لیتا ہو والی ہوجانے دیا جاتا ہو فالم ہوکہ ایسی حالت ہیں چوں کہ کلائی کتا بول کے دیم بروکمی ہوتی ہواس لیے کہنی پر بازد مراجاتا ہو۔ چیر حب تنا و محسوس ہونے پر رکمی ہوتی ہواس لیے کہنی پر بازد مراجاتا ہو۔ چیر حب تنا و محسوس ہونے

اس کے بعد مزیش اس طرح کی جاتی ہوکہ کتا بول کے ڈھیریہ کائی سے بنچے کی طرف دباؤ ڈال کرکہنی کو باکل سیدھا کو نیا جاتا ہو، اور ہاتھ اور کلائی اور گورے جم کو زم کر دیا جاتا ہو، کلائی سے کتا بول کے ڈھیر پر دباؤ ڈلسلنے کے بعد با ڈوکے اور پی صفح میں تناؤ محسوس ہوگا جب بر مشاہدہ ہونے لگے قرننا ذکے اس احساس کو جادی دکھنے کی ضرورت نہیں ہی بکہ ورے با ذو کو ڈھیلا چوڑ دینا چاہیے بھر دس منٹ آ دام کرنے کے

بعداً س مثّل كو دبرانا چاہيد يبال كك كرزياده سنے ياده سكون داكر مارام عمل جدنے لگے۔

منق کی تیسری برت اوراس برت کے دوران میں دوران کے مرت کے دوران میں دوران کے برصرت کر انہا ہے۔
اس میں بھی بہلی دوشقول کی طرح لڑنگ پرلیٹ کر آئی میں بندکر لیمیے، اور جم کے ہرصے کے تناؤکو ختم کر کے کابل آدام محدس کیجے ۔ اس مدت میں ہوتی ۔
یں کہیں یہ ناؤموش کرنے کی صرومت نہیں ہوتی ۔

من کی چکی مدت میں پھر یا آد دکے الگیہ حِتے میں تنادموں کرنا چاہیے ادر دہ اس طرح کہ اند کو کمر پر دکھ کرکلاکی موثلینی چاہیے، آوز پانچیں شن میں کلاکی کوموٹر کرانگلیوں کو اوپر کی طرف اٹھا دنیا چاہیے۔ اس کے بعد چھٹی شن میں بھر لوپرسے بازدؤں کو ڈھیلا جھوڑ دینے اور چرکے جہم میں ڈھیلائین اور سکون محسوس کرنا چاہیے۔

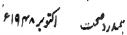
ان ہا یوں میں "تناؤ" کا جو وکر بار بارکیا گیا ہو اسٹے شنے یا دبائی ہوائی ہو اسٹے شنے یا دبائی ہو اسٹے ہوں کا جو ان کا جو وکر بار بارکیا گیا ہو اسٹے کیوں کا انداز الدکراکی ہم کی انداز کرائی ہم کی مشقت ہو، جو تمکن پدائر تی ہو۔ اس طرح اگر آپ پُورے جم سے تناؤ دور کے لیے دور شیس مرض بے خوا بی کو دور کردیں گی، اور آپ گہری نیند کے مزے لیے گیس گے۔

(ازداراره)

انتاه

لفظ "هدل من " ثرید ادک کی کینیگرین من طرح مندستان می دیشرد ہی ای طرح پاکستان می بھی یا نفط جاکسیگریز میں دیشرد ہو وہ صفرات جاس خلطے میں میں کو تقسیم مک کے بعد مبذرت ان تجارتی ادار دل کے ثرید ادک کے حقوق پاکستان میں باتی نہیں میں اور جو لفظ بمدر دسے اجائز انتفاع کے سیلے کو شال میں میں متنبہ کرتے میں کدوہ مخت علمی پریں -

ہمدرد دواخا دی جودوائیں رحبٹر ڈاور سٹنیٹ ہیں وہ جس طرح ہندیں رحبٹردیں اسی طرح پاکستان میں مجی رحبٹرڈیں۔ وہ صفات جان تمام ا دواؤں بیں سے کچھ ناما پنی دواؤں کے لیے استعال کررہ کا ایک اچاہتے میں ان کو اپنی غلطی دُورکردینی چاہیے۔





دُرُ كَامِقًا إِمِو يَكُونَ اورمقالِهِ " مَنْدِينِ السيوخ الص كَيْنَ لِفِينَ بُورِ كَالْرُى مِن دَرِيَ وقوا اى كے بيے " مثر بہ إكسيوخ اص "استِعال كرتے مِن. " كسيور ان كے جم مِن الذہ وا

ف كرف ادرانيكيا رخون كى كمى تے مرض)



DELHI

وسطر والسكول فمبرد من سرار در بنت الكيري

(ز- (ایدورهٔ وان فن)

تحذہات سے بوگیا تقار میں اکتریں مداد

ار اکتوبر ۱ مره ۱ و یعنی گروشر کے برنس ہونے کے تین دو نعید ہی اے پہلا نا فرمت گواد دا تعدیث آیا اور گردشر اسکول کے صدر ایڈورڈ ٹاؤن کے مکان براس وا تعد کی د پورٹ کرنے گیا ۔ وہ قدرت مضطرب نظر آیا تھا اور اس کی آواد سے فکر د بر میشانی کے آٹا د ظاہر سے من د بر میشانی کے آٹا د ظاہر شخص نے "دات گئے کے قریب میرے مکان کے ٹیلینون کی تعلیق کی تجابی میش میں ایس اور میان کے شخص نے ایس ایس نے مذابانا نام بتایا ندانا بیتا۔ اس لے مذابانا نام بتایا ندانا بیتا۔ اس لے مذابانا نام بتایا ندانا بیتا۔ اس لے مدابان بی جو ایس کی آون کی اند نشہ ہے " اون دو مری صورت میں آپ کو نقصان بینے جائے کا اند شہر ہے" والا فراس کے گروشر سے کہا اند شہر ہے" والا فراس کے دو مری صورت میں بڑگیا ۔ بالا فراس نے گروشر سے کہا، واب اس واقعہ کو ذیا دو ایس واقعہ کو ذیا دو ایس کے دو مری سے بی برگی ۔ بالا فراس نے گروشر سے کہا، واب اس واقعہ کو ذیا دو ایس سے بی سے کہی نے دات کی ایس واقعہ کو ذیا دو ایس سے دو مری نے دات کی ایس واقعہ کو ذیا دو ایس سے دو مری نے دات کی ایس واقعہ کو ذیا دو ایس سے دو مری کے دو مراس کی ایس واقعہ کو ذیا دو ایس سے دو مری کے دو مراس کی گروشر سے کہا ہو گا

" عین مکن ہو" گرونفر نے صدر کی دائے سے الفاق کرتے ہوئے کہا "مگر ئیں نے ہی منامب مجھاکئیں اس دافعہ کومی آپ کے طم میں نے آوں اس لیے کوئیں اسے پندہ ہیں کرتا کوئیں المسے والدین کے بچن کی تعلیم وترمیت کا کینل و ذمتہ داد بنوں جو لینے بچن کو میرسے چادب میں دینالہند ہنیں کرتے ؟"

ده دن تو نهایت المینان سے گزرگیا اور کوئی غیرمولی واقعہ بیش نہیں آیا۔ حسب معول جماعت بندی ہوئی اور بچیں کے الدین سے ملاقاتیں می ہوتی دیس کے الدین سے ملاقاتیں می ہوتی دیس کی دائی وقت مرکان میں گور فرمز کے مکان کے ٹیلی فون کی گھنٹی میں۔ اس دقت مکان میں گروشنری بودمی ماں موجود تی اس نے ٹیل فون اٹھا کرسنا تو ایک عمیب ہی آوا د کے کہا:۔

صنوبرکے درختوں کے حینسٹریں ڈسٹرکٹ اسکول عث کی دو منز لا عادت دائع می اور کا دانان کے کھیت اہلہا دے تقے منز لاعادت دائع می اس کے اور گرد انان کے کھیت اہلہا دے تقے مندا جموف دبلاتے تو کوئی بچاس سال سے اس برائی عادت بیں بجاب اس کے تہ ہتہوں اور آوازوں کی گوغ مستمائی دبتی متی اور اہل تصبہ لسے ہر اعتباد سے لینے بخوں کے لیے ایک ہما سے ایتی اور میاری درس گا ہ محصے تعے بھی ایک ایک اسکول جم بی ایک برامن جگری میں اسکول جم بی ایک برامن جگری کی اس فرائس میں بھیجے جوئے گھرانے کے گھرانے کے گئی تھا اور والدین آج بچی کو اس میں بھیجے جوئے گھرانے کے اس ذرہ ہوگئی کے اسکول اور ہاں کے اس اردہ ہوگئی کے اسکول اور ہاں کے اس اردہ ہوگئی کے اسکول اور ہاں کے اسمائیزہ پراعتما وہا تی ہنیں رہا۔

" کیاملٹن گروشنرمکان پرہو؟" " بی بنیں دوامی گھرنئیں آئے۔ اسکول لائبریری میں مطالعہ کراہے جول گے? اس کی مال نے جاب دیا۔

" امچاد کیو" ٹیلیفون پراجنبی آواز کے کہا "جب وہ مکا^{لن} پر کئے تواس سے کہ دو کہ جم کہبیں زیادہ مبلت بنبی دے سکتے -بہتری اس میں ہو کر بہت جلدا سکول تجوڑ دو"

مسزگر دشر کچه رنه بوسکی کرمعاطر کیا ہو۔ بینال بداس نے پوچیا " بلو بلو . آپ کیا کہ ایسے ہیں ؟ آپ کا مشاکیا ہو " بگر ٹمیلیفون کی لائن منعلق بوجی بھی ، دات کو گیادہ بجے جب گروٹنر لائبریں سے داہی آیا تو اس نے دکھیا کہ اس کی بوٹری ماں سخت مضطرب و پریشان ہو اور جب ماں نے بتایا کہ کس نے ٹیلیفون پر ماسے ہس طح دھمکی دی ہو تو ہر مینواس نے مال کے خوت کو دور کرنے کی کوشش کی انگوشکل بر بھی کہ اب دہ خود می خوف ذدہ تھا۔

انظے روز ۲۹ اکتوبر ۲ م ۴ کو وہ اس ادا دے کے ساتھ اسکول آیا کہ اسکول بورڈ کے صدر مرش اون سے اس واقد کی دور کرے گا۔ مجرجب وہ کلاس روم کی طرف گیا تو اس نے دکھی اکر کچھ لاکے سے ہوئے جماعت کے کرے کے دروازے پر کھڑے ہوئے بیں رحض لاک توج ذراعم میں مجد لے شتے ' دورے تے اور بیش رحض لاک توج ذراعم میں مجد لے شتے ' دورے تے اور بڑوں کے چہروں سے بھی خوف وہراس کے آثاد ہو بدائے۔

کیا تصدیح ؟" اس نے طلبا کی طرن می طب ہور کہا آپ اس کے جاب ہیں ڈسکوں پرکیوں نہیں جھٹے ؟" اس کے جاب ہیں تپل نے کہرے کے اندر کی طرف اشادہ کیا ۔ گروشرنے دیکھا تو کمرے میں جہب آکہ براتنی ، کرسیاں اور ڈسک اگٹے پلٹے پڑے کئے ۔ کارائے انٹیل ڈسکوں کی قطار کے درمیان جو گرجھوٹی ہوتی تھی۔ اس برکتا اِل

مطبع الم اور فقارے ساتہ می ایسائی معالم ہوگا " افسیس نے جدی سے کرے کا دروازہ بند کردیا اور تج ل کو مسلم سے میں بیٹا دیا ۔اس کے بعد اس نے کچہ بڑی مرک

طلبا کی دوسے کلاس کے ڈیسک میزی اور کمتابیں دخیرہ قریبے
سے اپنی اپنی جگہ لگا دیں اور کلاس روم میں بچوں کو سٹماکر پڑھائی
سٹر فوع کر دی گئی۔ دو پہر کوجب اِنٹر ول جواتو وہ اسکول کے صدید
کے پاس گیا اور انفیں اسکول میں جو کچھ جوا تھا اس سے باخبسر
کرتے ہوئے کہا:۔

" جناب آب معالمه نداق کی صدسے تو بہت آگے بڑھ و چکا آگر اس نے یہ بمی بتایا کہ گزمنتہ دات پھرا یک السابی دہشت میں ڈوا لنے دالا ٹیلینون میرے مکان پر آیا تھا 'جسے میری غیبت میں مدی دالدہ نے سناتھا "

مَدر نے اس وقت بٹاویا می محکمہ سی آئی ڈی کے انسیکٹر پر تبین ایٹ ہوت کو ٹملیفون کیا اور سازا معاملہ کہد سنا یا اس کے وعدہ کیا کہ وہ انجی دو بندوقی اسکول اور پرنسپل کی حفاظمت کے ليرمقرر كردك كالورهوري ديرس خودا كرمعاما كالحقيقات كر بر كار مد ببرك قريب السيكة بي آئ دى بمي أكيا وال نے یرفصلہ کیاکدہ دن اور رات میں وقتاً فرقتاً سلیفون کرتا دے گا۔ اس کے ساتھ ہی اس نے اسکول کو اتبی طرح دیکھ ڈوالا بگروہاں کوئی نشان یا علامت اپسی نہیں ملی جس سے دات کو کسی شخص کا اسکول کے اندر تا لا توڈ کریا و لیے ہی آنا نابت ہوتا۔ انسپیکٹر سی آئی ڈی کے جانے کے بعد ایک اہ ٹک کری غیرمعولی وا تعیش نېيں آيا · سب کواطمينان هوگيا که جو کچه مشرادت کاسلېسله متنا وا^ل ختم ہوجیکا اور اً مُندہ غالباً اس بتم کا کوئی والتحدیث نہیں آتے گا۔ مگرانسوس کرسین اورن نیو یادک کے لوگوں کی یہ خوش فہی فلطائھ۔ ۲رنومبر۴۴ کو کوئی سوادس بجے کاعمل ہوگا کومسزا *رکھی* نے جن کا مکان اسکول سے . . دنیث کے فاصلے یر واقع تما اور ج لِين مكان كى بالائي منزل مي جهال ان كى نواب كاه متى سونے لیے جانبی تقیل دیکھاکہ اسکول کے ایک کرے میں غیرمولی دوفت سی بوری ہو. امول نے دیکھا کر دوشی زیاد دسے زیادہ مرمن ا

مِادی ہو بہاں تک کرضنا میں شعلے نظرائے لگے۔ ا**عنوں نے گمر ا**

كوافيق طي كمول ليا تاكه صورت عال كالميح ميح ما كزه ما سيسكين إن

اكتوره بهواء

نے مدد مددی آوا دیں جی سیس وہ دوڑیں اور اپنے خاوند کو آوا ذ دے کر کہا سی گریجا نے کی گاڑی کوجلد بلواق اسکول میں آگ لگ گن ہے۔ سین بورن میں جوٹی جگر میں دضا کا دول کی ایک جماعت کے میرد آگ بجمانے کی خدمات تیں۔ بہنال چہ ٹر بجر نے الادم کی گھنٹی کیا تی اور اس کی المید اسکول کی طرف لبکی ۔

وہ اسکول اوس کی طرف می تو ملسے غیر مفلّ یا یا۔اس لے

دروازه کولا امکن دموی اور برصتے برتے شعلوں کی آبت کی دج سوده اندر نظم سکی اور کھائتی ہوتی باہر آبئی ۔ تازہ بواسے بھر اس کا تنفس میں اور کھائتی ہوتی باہر آبئی ۔ تازہ بواسے بھر اندر سے ایک آواد آئی ۔ "میں بہاں بدل ۔ بہاں " فعد دل کی در شی اس کے بحراندر کھنے کی وش کی اس دقت اندرسے ایک آواد آئی ۔ "میں بہاں بدل ۔ بیال " فعد دل کی در شی اس نے دیکھاکہ ایک شخص کھڑی بنا پڑا ہے ۔ عور سے دیکھا آو دہ برنبل کر و شر تھا ۔ اس کے باتھ دی سے بندھ جو سے تھے اور ٹائلول میں بھندا پڑا تھا ۔ بہرھال سز ریج کو دیکھ کروہ ہمت کر کے اور ٹائلول باہر بیل ایا ۔ اس کا دم گھٹ رہا تھا اور وہ بے بوش ہوجا نے کے باہر بیل ایا ۔ اس کا دم گھٹ رہا تھا اور وہ بے بوش ہوجا نے کے باہر بیل ایا ۔ اس نے کھا نستے باہر ہی تھا کہ مسر شریح نے اسے سبنھال لیا ۔ اس نے کھا نستے بریت کہا ہے ۔ … دو آدمی … ۔ اخوں نے مجے دھم کیا ہے … دو آدمی … ۔ اخوں نے مجے دھم کیا ہے … دو آدمی … ۔ اخوں نے مجے دھم کیا ہے … دو آدمی … ۔ ۔ ا

اس اثنا میں آگ نے بہت دور کودلیا اور شعلے آسمان کی نبرلا لے لئے۔ اس وقت تک کدآگ بھانے والے بہی شعلوں کی ایک فقوس دفار گری تھی جے جود کرکے اسکول کی بلذنگ یں دفل ہونا بنایت دشوار تھا۔ اعموں نے پانی کی مولی موثی موثی دمادی اللّک کے شعلوں برمہینکن منوع کیں 'گری الا بری تیز اور تندی بھال مالہ پانی مادت کی جنسی منوع کی اسکول ایک جا ہوا ڈھیر تھا۔ کویں کہیں کو ڈسک فرض یہ کومی میک اسکول ایک جا ہوا ڈھیر تھا۔ کویں کہیں کو ڈسک فرض یہ کومی تھی اسکول ایک جا ہوا ڈھیر تھا۔ کویں کہیں کو ڈسک فرض یہ کومی تھی اسکول ایک جا ہوا ڈھیر تھا۔ کویں کہیں کو ڈسک فرض یہ کومی تھی اسکول ایک جا ہوا ڈھیر تھا۔ کویں کہیں کو ڈسک فرض یہ کومی تھی اسکول ایک دوسری تام جزیری بائل ایک دھیر ہوگر دہ گئی تھیں۔

سارجنٹ ایڈورڈ ہے ڈوڈی ، کاربرل اسکرلازاردن امپال جمیدوی نے گروشنے پراوالدسنا جروشرسرشام سے کول

جلاگیا تھا تاکہ لاتبرری میں میڈ کراگلے دن کے لیے تیا دی کرے . اسکول کے فرسٹی ایڈورڈ ٹاؤن بی مقوری دیر کے لیے گفتگر کرنے می مک ماس ات تع ان كرمان كركود ير بعد دردان بركو اُوار بی ہوی۔ یہ دیکھینے کے لیے کدکیا بات ہو گرو تنرور وا زے بر كميا - وإل اس ك د كياكه دو نقاب إن درداد ي كراي مراسي ان اَدمیول کے متعلق تفصیلات معلوم کرنے پر گروٹسنرنے تبایا کہ يبله أدى كاقد وف مما اس كاسينه خرا اتعاده الباسياه رنك كا کوٹ پہنے ہوئے تھا، ملکے میں رُو مال تھا' باؤں میں تیرا ہے کے اد نج بوث مح ادر جبرے راس طح نقاب بڑی ہوئی می کرب النمين نظرًا في خيس اوراس كے القر مين ٨٨ بوركا ايك راوالورتما دوسراً دی ه نشسه کوزیاده لمبانظراً تا تما. ده رصب بهني مواها اوررد کے دسانے والے الخول میں استول لیے ہوئے تھا جیسے ہی میرا ان کامقابر ہوا انفول نے مجھے فرراً اوپر مبائے کا حکم دیاالہ کود کرمیرے مخدمی کیڑا تھونس دیا- اعنوں نے پر دوں کی دستال کاٹ کرمیری کارتیاں اور فضے با ندمد دیتے اور ایک کولے میں وال ویا ان میں سے جو قدمیں بڑا تھا اس نے اپنی جیب سے ایک سمر کالا اور ایک دوسرے کی طرف دیکھا۔ اس کے بعد دراز قدالے شض لے مجدسے کہا،۔

جیسے ہی وہ استرائے کرمیری طرف بڑھے کیں لے سخت
کشکش کی اور ٹانگ کی دسی تراکر نہایت ذور کے ساتھ ان بی سے
ایک کو دان کے چدھے برسید کی۔ لات کا کئنا تھا کہ وہ دو لول
عضب ناک ہوگئے ، انفول نے مجد کو مالا ، اور کرے میں سے ڈسک
برس کتا میں اور کا غذات کا ایک تو دا بنایا اور ایک گھین الکمل
کا ٹین جو دمیں کو فرای میں دو سرے صروری کا موں کے فیے دکھا تھا
لاکراس قو دے برجوک کر اگ لگادی اور مجے دمیں بندھا ہو آ پھالے
گئے جب دہ جانے کے قومیری طرف و کی کرکھا :۔

" چلؤىم توقىيى تقورت بى عرص كے ليے ناكاره كررہ تھے " اب يراك تحالا كام بى تمام كردے كى "

جب آگ لگ گئی اور شعلے بور کنے گئے تو میں نے رسیاں توالے کی شدید ترین کوسٹ ش کی اور میں کام یاب ہو گیا۔ رسیاں ٹو دگین آ اس کے بعد بی میں بشکل آگ کے شعلوں کی لیٹ سے نچ سکا ہوں بر روں کی رسیاں اور انجل کے مین کا معاتنہ گیا اور قصیے کے آومیوں سے بی سوالات کے گئے ملکے کی سے مدمعلوم ہور مکا کہ اس تمام خرارت اور فساد کا کون ذیتہ دار ہی۔

ا کمرسٹرکٹ میز ٹنڈنٹ آٹ سکولزنے بلامبالنہ بوری کئی کے منہ بات کی ترجمانی کی جب اس نے کہا کہ:۔

" یہ دن میری پوری زندگی میں سب سے زیادہ الم ناک ہیں ' میں نہا بیت ہوسنیا ہی ادرجا بک دسی کے ساتھ اس ہم کوسر کرنا چاہیے جو یقینیا نہایت کشن نتم کی ہو آتی زدگی نشرارت انگیزی اور میرا تقل کی کوشش کی گئی ہے ہمیں اس معتے کو عل کرنا چاہیے ادر معلوم کرنا چاہیے کہ اس خون ناک شرارت کی تہہ میں کون ہو. یہ کوئی میں صورت حال نہیں ہو کہ ہم پر ہمہ وقت خوف د سراس طادی کے تی میں موال ختم ہونا چاہیے "

اسکول جل جائے بعد فرت بچوں کی تعلیم کا انتظام کرنا گریخر کے لیے سب سے پہلے قریم کرنے کی بات می بیناں چراہی دوزاس نے اس مسلیلیس واکٹر ہمزی داکول سٹیٹ ٹیجرز کا بح بعنیلو کے پر پڑیڈرٹ سے گفتگوی اور ساکٹ ڈوسکوں اور اسکول کی دو سری ضرور چیروں کی فراجی کا بندولست کیا ۱س کے ساتھ ہی مشر ٹاؤن چیرن نے اپنے دفقاکہ ہم کرکے ایک میٹنگ کی اس میں کچر کا میڈیال تقاکہ پر پر پورٹ کا مقال ہو جکا الیکن بض کا یہ خیال تقالہ اندہ اجمی مزید

میڈنگ کے بعد حب فرشیز لینے اپنے گروں کو داہیں و کے اور اپنی آگ دیمی قران کے نطوط میں ہر ایک خطانیا گا دا فالزسے پرٹ میں اوامی طاحی کے لفائے پر ہاتھ سے پتہ لکھا ہوا تھا جب سسر کی نے وہ خطاکھولا تو اس میں مندرج ذیل عبادت اسپ کی ہوتی کا

" تم لوگ مستعدی کا نبوت کیوں نہیں دیتے امالاً،
جنگ کی وجسے سٹر گر د ٹمز کے خلاف ہم کھا کھ کا انہیں
اسکتے۔ اس سے پہلے ڈسٹر کٹ کوسخت مالی نقصان
سے دد چار ہو نا بڑے اب لوگ گر د ٹمنر کو تیہاں سے
رضت کیوں نہیں کر دیتے ؟ اگر تم میں ایسا کرنے کی
ہمت نہیں ہی تو مستعنیٰ دے دو اور ان لوگوں کو کام
کرنے کا موقع دو جو ہمت رکھتے میں - دیکھوا معلی کے
کرنے کا موقع دو جو ہمت رکھتے میں - دیکھوا معلی کے
کرنے کا موقع دو جو ہمت رکھتے میں - دیکھوا معلی کے
گرزں کی تباہی مول مذلو۔ اور اپنے اور اپنے لواحیتن کے
گھرزں کی تباہی مول مذلو۔ اور اپنے اور اپنے لواحین کے
گھرزں کی تباہی مول مذلو۔ اور

اس عبالت کے نیچ د تخط کری کے نہ تھے بلیکن مسز بریڈ کی کونون نے

ان لیا تھا۔ اسکول کی آتن زدگی اور گروٹرنر کا اس کی زدسے بال
بال بخیا اس کے سامنے تھا۔ چناں چہ اس خط کی وصولی کے بعد بب
سے بہائی فکر اسے اپنی لوئی کی پڑی جمنیا گادا فالز کے اسکول میں پڑھتی
میں اس نے اسکول کے برنسیل کوٹیلی فون بر بداست کی کہ فواہ کچے می مجنی میری بچتی سے کسی غیرض کو طاقات کی اجازت نہ دینا۔ بھراس سکول
میری بچتی سے کسی غیرض کو طاقات کی اجازت نہ دینا۔ بھراس سکول
نہر ۸ کے جیر مین مسٹر ناؤن سے فیلیفون طلیا اور اسے اس خط کے متعلق
نتاہ۔

ما وّن لے کہا "جناب اس قبسم کا ایک خط میرے ہا س می آیا ہم اور دائی ویقی ا در در سرے میروں کو تعی ملا جوا ہی "

" أب اس كے متعلق كياكار دوائى كرد ہے ہيں " " ئيں نے دمشر كٹ سپز شرائن ش آٹ اسكولز سے اس كاذكر كرديا ہو. اورمير سے خيال ميں اس سلسلے ميں وہ اليت بي - آئ سے مل ہے ہيں اس ليے كران خلوں ميں نقصابي جان كى دهمكى دى گئى ہے "۔

اس تی صورت حال کے بیش اجائے کی وجہ سے بقبلو تیویادک فیلڈ اکنس کے اسٹشل کے بیش سین بورن بیخ کر ان خطوں کا معاتمہ کر ہے تھے۔ گوا ہول سے مل ہے ہیں اور اسٹیٹ بولیس افسان کے ساتھ مل کرتھیقات میں ان کا ہاتھ بٹرا ہے تھے۔ ان خطوط کے متعلق یہ مجلاکہ ان سب کا مضمون کم وہیش کیساں تھا۔ حسیاکہ اس

يتم كے ايك دوسرے خطسے ظاہر ہوگا:--

مِشْرِزَاتِي وَتَحِيِّي وَ -

"تم لوگ آخر سیمنے کیوں نہیں ؟ مشر گرد ٹررکے یہاں تغیرانے میں ڈسٹرکٹ بورڈ اگر سزاروں کر پیٹیچاکے۔ تو وہ بے کارجائے گا۔اس نیے کہ ہم اسے یہاں سرگز عمیں تغیرنے دیں گے۔

ہم تمیں ڈرانا دھ کانا نہیں چاہتے، نیکن اگر داقبی تم میں گروٹز کو کال دینے کی مہت نہیں ہے آد پوستعنی ہوچاہتے۔ آپ کی جگرہم الیے لوگوں کو لائے جو یہ کام کرسکیں گے۔ اس صورت میں اگراپ کو یا آپ کے لواحین میں سے کہی کو نقصان پڑنے جائے توہم اس کے ذمتہ دارتہ ہوں گے "

نیسرانط جرمٹر ڈاؤن کے پاس آیا تھا، اس کامضمون یہ تھا:۔ تم کس داسطے اس کی نبٹت بناہی کراہے ہو!اگر 'تم میں اے کا لنے کی ہمت بنہیں ہو، تو پیرستعنی ہوا ہم کمی ایسے دو سرے تض کا بند دلسبت کرلیں گے

جویہ کام انجام فی سکے۔ "تہیں جائے کہ نہیں کسی قبیم کاکوئی نقصان بنتے ۔ تہیں معلوم ہے کہ ہم حالات جنگ کی دجہ سے کمر کھلا با ہرنہیں اسکتے لئین ہم اسے نکال کردم اس کے اگر تم خودیہ کام کرددگ و ڈسٹرکٹ کاکائی رہیزی جا۔

آن خلوں کے مفتون کے متعلق ایک چیز قریقتی ہو مہنٹی ایکیش نے اسکول اور ڈکے چیرین سے کہا "وہ یہ کہ تیبال کامقامی آدمی ہی پرخط لکھ سکتا ہی اس لیے کہ با ہرکا آدمی اسکول بورڈ کے مبران کے نام نہیں جان سکتا "

"یہ آبایت ہی خون ناک صورت حال ہی "مِمٹر ٹاؤن نے ا کہا " ئیں تواس منے کے سمجھنے سے بائکل ہی قاصر اول ممٹر گرڈ تمر گیمٹ تروری میں اسکول کی الازمت میں گئے تھے -انھوں نے

جھٹی سے اکھویں جاعت تک کے طلباکو پڑھایا ہوا وراب تک طبخ بمی استاد کائے میں ان میں سب سے کا سیاب تابت ہوتے ہیں۔ بچوں کے والدین مجی ان کے شعلق انجی ہی دائے دکھتے ہیں اور دوشفتے ہوئے ہم نے اعلیٰ برنسبل بنایا توان کی ترتی سے ہرض مطمّن وخوش لظرا تاتھا اب میری مجھ میں بنیں آناکہ میں سنب کروں توکیں برکروں اورکس بنیاد برکروں۔ ہے

"جی بین کے اس بات کی طرف متو تبر کیا کہ ان تعلول بس جنگ کا والہ ضرورہے ، کہیں الیسا تو نہیں کہ کوئی کقر قبیم کا نازی اس سا دی شرارت انگیزی کی تہد میں ہو؟"

" ہوسکتا ہی "مشرٹاؤن نے کہا " لیکن جہاں تک میسدی معلومات کاتعلق ہے الیساکوئی شخص آن کل پہاں نہب ہی ہمب وفاداد امرین ہیں۔ اس چزرنے اور می زیادہ پریشانی میں ڈال دیا رسانہ میں میں میں کارسانہ کو کر اس کا میں اس کا میں اس کا اس کا اس کا میں اس کا اس کا میں کا الدیا

ہے کہ بچراس جہم کی دہشت آنگیزی کے کیام عنیٰ ؟"
جہاں بھی آسپیشل کی اور اس مقرارت آنگیزی کا خبہ کیا جا شخص بھی ایسانظر نہیں بڑا جس براس مقرارت آنگیزی کا خبہ کیا جا سکتا۔ لیکن اس کے ساتھ سب اس بات بر بھی سقق تھے کہ یہ ہو کوئی مقامی آدی "ہی ۔ بن 'نے گروٹرنرسے اس کے دطن بغیاری جا کر ملاقیات کی جہاں وہ ان خون ناک صد مات کے اٹرات کو جہال دہ ان خون ناک صد مات کے اٹرات کو جہال دے اور مرد ہاتھا۔ وہ ان جی تفییش کرنے والوں کے مساتھ لینے سطانے کے کرمے کا نفتہ کینے کر دکھایا کہ میں کہاں تھا ، کہاں ان لوگوں نے جھے باندھا تعذر کہاں ڈسک اور کتابوں وغیرہ کو ایک مجدج کرکے انکھل کا میں جو کو کا تفا اور کس طح آگ دکھائی ہی۔ اس نے جارمقانات کا کھین چو کا تفا اور کس طح آگ دکھائی ہی۔ اس نے جارمقانات

بتائے جہاں بربہ یک دقت اگ لگائی گئی تھی و غیرو د غیرو ۔ ان تفصیلات کے علادہ اور کھ وہ ان بدمعا شول کے متعلق نہ بتاسکا۔ اس لیے کہ م قول اس کے نہ اس نے ان کے چبرے و مکھے تھے اور مذا ندرونی لیاس بسوائے بیرونی لبادے کے ، ہاں نیسٹول اور

اورد الدوری بو ن بوائے ہیں جاروی بورسے من بہیں یہ المار رہا الدور دغیرہ جودہ لیے جوئے سے دہ النیس البقہ شناخت ارسکتا تاکدوہ اسلوساندی کے کا رضائے میں جاریانی سال کام رکھا تھا۔

ا بی تین "فرحسب قاعدہ ان خلول کے قوٹو گرات لیے اور اصل ایت بی آئی لیبور سٹری کوشنگان میں بھیج دتے جہال ان پر بنیا بیت نفصیلی ٹیکینیک امتحانات سٹری کردیے گئے اس شنا کی میں میں بورن میں اسکول کی افتادہ اور جلی بوری عادت کے طبح میں میں بورن میں اسکول کی افتادہ اور جلی بوری عادت کے طبح بعض مقامات پر کہہ و مسک اور کتابیں الیبی طبی جن پراگ کا تعوول بی اثر جوا تھا بی کی مین میں نے ان باتیات الیس کا ماص طور برمائند کی ایس میں اگر جوا تھا بی کی دراز میں سے افعیل ایک نیم سوخت میں کی کئی کئی گئی کی اور اس عنوان کا ایک شعر دن کوک کو و و و و و و کہ کہ کی برمان بی کی بین بین ایس بی بین ایس کے ذیر مطالعہ تھا اس بین بین ایور اس نے اس مور برمان پر حیس بی مطالعہ تھا اس بین بین اور اس نے اس موری کی کور مطرب پر حیس بو مطالعہ تھا اس بین بین اور اس نے اس موری کی کور مطرب پر حیس بو مطالعہ تھا اس بین بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو میں بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو میں بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو میں بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو میں بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو میں بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو میں بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو میں بین اور اس نے اس مصون کی کھر مطرب پر حیس بو

اس میلیوی مین بسال ناب بین لک. بین کردواس رسالے میں اختصاد کے ساتھ اس بات ک تشریکا روس کی بختی بختی کوکس طح ایک ایون لدائی بودی ڈاک میں سے میں کا زمیال ایتا ہوس میں کہی کوکسکی دی تمی تروش کے اور ایا کیا ہو۔ ای میں میں میں میں کردی کی میں میں کہ کردیش کر کردی ہے اور ایس کے آرم مطالعہ

اس چیز کو دیگو کچه دلا چیت کا اظهاد کیا اور ایک دومرے کی طوت

کھواس انداذ سے دیکھنے گئے جیسے اخیس خود پرنسل پر شہر ہوجا آبی۔
ان میں سے ایک لئے کہا " چول کہ گر ڈمنر دلا علی شخف د کھنے والا نخص ہے اس لیے جیسے ہی اسے بہل مرتبہ دھمکایا گیا ہمہت مکن ہو کہ اس لئے ان جاسوسی اور کھوٹ لگانے والی چیزوں کا مطالعہ مرق کر دیا ہو" لیکن اس ہندالل میں ایک نقص تھا، وہ میہ کہ وہ مگرین حیبے وہ مطالعہ کرد ہا تھا کئی اہ کا پرانا تھا اور اس پر جگر جگر براتی تاریخ لی کے ساتھ کچے کھی بھی تھا اس چیزسے ان کا شہر بڑھ گیا اور انحول کے ساتھ کچے کھی بھی کہ ذجان برنسل کے مطالعہ کی چیزوں کی شریف کی جائے اور یہ دکھیا جائے کہ ان چیزوں میں مطالعہ کی کہا تھا جہاں اس کی دلوجی کی رہائی تا جائی کی جائے اور یہ دکھیا جائے کہ ان چیزوں میں مطالعہ کی کرنا تھا، چیاں دہ اس کی دلوجی کی کرنا تھا، چیاں وہ اس کے القبر برین انجازی کے پاس آئے اور النول کی نہرست ما گئی جنسی گرونم این دنوں پڑھتا دا جی وہالی کہ نہرست ما گئی جنسی گرونم این دنوں پڑھتا دا جی وہالی کا نہرست ما گئی جنسی گرونم این دنوں پڑھتا دا جی وہالی کا نہرست ما گئی جنسی گرونم این دنوں پڑھتا دا جی۔ وہالی کی دول کی نہرست ما گئی جنسی گرونم این دنوں پڑھتا دا جی دولیا

سے نہرست کتب طبعے ہی یہ لوگ اسے دیکھنے لگے۔ ان میں مختلف کھیم کی کتابیں تھیں کیکن در خاص طور پر جاسوسی پر تھیں ایک کا نام تھا "سانیٹنک ڈیکٹوانیڈ اکسپرٹ ڈس" اور دوسری" کلاسی کیٹ انیڈ ایڈ نوٹی فلیشن ان مینیڈر اکٹنگ" اور سب سے زیادہ اہم جزیریتی کہ یہ کتابیں حار اکتوبر کو لائبر برجی سے لی گئیں۔ گویا اسکول کے اس حادث

سے دو تین سفتے پہلے۔

تفیین ساہو ملاکہ اسکول کے آگ نوان لوگوں کو اس بات کا پچھ

یفین ساہو ملاکہ اسکول کے آگ نگانے اور ڈیمشرکٹ بور ڈیکے مجروں

کے پاس خطوط بھینے کا ذمتہ دا زود پرنسبل ہی ہی۔ اس کے بعثہ و نہایت

فاموش کے ساتھ کر دشمر کی سابقہ زندگی کا کھوج آگا نے میں صرف

ہوگئے۔ اس سلسلے میں ایک بات انھیں میں معلوم ہوتی کہ حق زبلے

میں گردشمر دسٹرکٹ اسکول ملا میں نیچرہا تو اس میں بھی اسی طرف

میں گردشمر دسٹرکٹ اسکول ملا میں نیچرہا تو اس میں بھی اسی طرف

اگر نگ کئی تی دیکار ڈو کھنے سے بتہ ملاکہ اس وقت اس آنشنونی

ک کوتی نفتیش مذہوبی اس لیے کہ شخص کو اس بات کافین تھا کہ

دواگ امہرٹ کے والح سے لگ گئی تھی۔

دواگ امہرٹ کے والح سے لگ گئی تھی۔

ار و المرابعة الله المار المرابعة المر

ہنیں ملکہ گرفتار کرنے کے لیے۔ جب گروٹر کر یہ معلوم ہوا کہ مکن

حب گروشرکویر معلوم جواکر کمکندکل شها دت اس کے خلاف ہے اور اب جیبا نے سے کوئ فائد اند جوگا ، تو اس نے کمل طور برا قرار کرلیا کہ جاں اس نے خلوط لکے ، اس نے خود لینے مکان رشیلی فون کرکے اپنی ماں کو ڈوا یا خوض ایک ایک چیز کا اقرار کرلیا ۔ گریہ بات کسی طبح مذمعلوم جوسکی کہ اس خوت ناکہ کھیل کی نیت اور خوض وفا بت کیا متی ، اس کے متعلق اس سے جب بھی پوچیاگیا اس لے بھی بتایا " میں کچو نہیں تباسکتا کہ جو سے یہ میں کچھ جواکیوں ؟ "

دس ہزاری ضائت پر دہارے مگر وٹننرکو اہرین نفسیات ودماغ کے سپردکیاگیاکہ وہ دیمیں کداس کے دماغ میں توکوئی نتود نہیں ہے تینجیس کی اُدسے گردنمز بالکل میح الدّماغ آدی تحلا-اس کے بعد ہاردسمبر ۲ مر ۲ کے سے ۵ سال کی تید کی بزا ہوگئی۔ ایپ فیائی کی تادیخ جاتم میں اُن تک یہ ممتر ہوکہ پرنسیل نے خودا ہے بی خلاف یہ سب کوکس غوض اور فایت کے تحت کیا۔

کیاکوئی جواس نفسیال کینیت ک طرف اشاره کرسکے؟ (ٹرد ڈفیکٹو کےمٹ کریے کے ساتھ)

سے دربارہ منے گئے وولفیلومی لینے مکان می پرولا اس وقت اہم ملے کی ڈگری کے ملیے ایخ برایک مقالد لکرد ابقا، ووان سے نہا یت وش املانی کے ساتھ ملا میکن جوں ہی ان لوگول نے لینے مشبهات كاافهادكيا اوريه تباياكه بم توخودتم كواس سادك كاروبار یں مارث یا تے ہیں تواس نے سخت ناگراری کا افلہار کیا اور اپنی برأت كاتطعى طوريه اعلان كيا حب انحول في اس سعيراه واست يرسوال كياكه آپ وجرائم كى سأننى فكتمني سے اس قدردل بي كس وجه سے بى اور وہ بھی خاص طور پر باكل اسى زمائے ميں جب که برمب کچه موا ۱۱س کا ده کوئی معقول جراب ریسے سکا ۱ فرجلتے و تمت الغول لے كها ، "التِّها تم لينے إلى كى تحرير كے كئي نو نے ہيں دد " اس نے کوئی جو نو نے اعلیٰ اپنے دسخط تبت کرکے دیہے۔ وه منوف إسى وتت اليف بي أى ليبوريثري كورات مقابله وتحقيق مجوادیے گئے . دہاں سے یہ جاب آیا کھی شخص نے اعنیں لکھنا ہوا اسی نے وہ تطور ایمی سکتے ہیں جر ڈسٹر کرٹ مبروں کے پاس آئے یں ۔ اس کی اظلام جی میوں کو بغیلومی میج دی گئی۔ وہ پرنسپل کے مکان پر گئے معواس مرتب اس سے طاقات کرنے کی فوض سے

مرا ما الصحوب في موسمون كام شدت ساقة تب حيات كام خالات

ہی دقت ہرسکتی ہوجب ہم قدرت کے اس بندد لبت کو مجلس جودہ انسان کے جم میں موسوں کے مقابلہ کے لیے کرتی ہوگری جیسے مقد موسم میں گرگر کے انسان کی ذندگی کو بجائے کا فرض ادا کرنا پڑتا ہم کے انسان کی ذندگی کو بجائے کا فرض ادا کرنا پڑتا ہم کے انسان کی ذندگی کو بجائے کا فرض ادا کرنا پڑتا ہم کے انسان کی ذندگی تو بیات کے مارک شریک میں قرت حیات (دائی ٹیلٹی) ضالتے ہو جاتی ہو۔

م امرا صحب ؛ اوپر کی صقیت کومائے دکھ کرتیاد کیا گیا ہو. یہ سیال طاق سے اتر تے ہی توتِ میات کی خانطت کا کام شرع کر دیتا ہو. اسے سنجال لینا ہو جگر گردوں اور غدود کے قدرتی کاموں کو ہاکمل میچ عالمت میں دکھتا ہو. دل دماغ اور اعضابر رئیسہ کوموسی ازات سے ہاکھل محفظ مکھتا ہے دو دکون دور کتا ہے مطسوع کے زئیس دیتا ہے اور اصحب مینے سیر طبیعیت مشاش دنیا میں میں ہم یہ

مِنوا دکھتاہے، دھزگن اور کِرَددکتا ہی۔ طبعیت گرنے نہیں دنیا۔ کام الصِحّت پننے سے طبعیت ہشاش بشاش دہتی ہے۔ ما مراکبِ سحت بائل بینررسیال ہے دُودھ پنتے بچوں سے لیکراڈھوں تک کراہے بے خطودیا جا سکتا ہی سِ کے نمانے میں جبکہ گری کامریم ہو یرقت کور قراد دکھتا ہرو۔ میّب نی بوّل عظیم ۔ صرف گرمیوں میں ہستعال کیا جاتا ہے۔

بمكالو دواحنانه وبل-كرابي



داخت کلنا - داخت نظنے کے ذائے ہمید دوائی کوائس مقدار میں جو ، دو ہرا درشام تیں دقیائی جاہید ادری دواسٹر عول برنی جائے ہوں ہوتی ہوجائی ہیں ۔ فرنسال مقرّرہ مقدار مم کس کی کشام (رکشن) اس رض میں بج کی ٹر وال پڑھی ہوجائی ہیں ۔ فرنسال مقرّرہ مقدار ہیں دیا جاہیے ۔ کے دس کے ساتھ بھے دشام میں بھی بج کو فرنسال میں دشام مقررہ مقداد ہیں دنیا جاہیے ۔ سوکھا ۔ سوکھے کے مرض میں بھی بج کو فرنسال میں دشام مقررہ مقداد ہیں دنیا جاہیے ۔

عام ممروری بخول کی عام کم زوری کے لیے یہ دُوَامقررہ مقدار میں جو و شام دینی چاہیے الان و دو اخار و با کی پیشبود و وا بخ است تعام او توسک کید کیدی با در بی کاروا مرابط می این بین کوئی او د پیران بی این این بین اکر بسینی بین مرفاس خود می بدود بین بین بر ایک بین کرد می این بین ال کار بین بین بین این پیران کا کاهدا کی بیا و شده این کرد و این کالی یوست کام بی ایس سرکی زاده در سنگ بری بین بین بین این بین بین بین کار کالی یوست کالیم می او نیس بین کرد است می زاده در سنگ بری بین می می شاهای مین بی بین کی کمایت کی طوع به ده کالم می او نیس بین کی مدالت بری کی کدار بین می می شاهای مین دود دو با این می وقت کی این دی کاف اس نیال دکمی . پیران مین می می کاری دود و با این بین وقت کی این دی کاف اس نیال دکمی . پیران مین و میران و کاروی بین بین بین بین بین بین بین بین بین و ترد دی بینی بین برواندی کی . پیران مین این و بین بین بین می مین این مین مین بین بین بین برواندی کی . پیران مین مین کالی کی در این مین این مین این مین مین کاری در برد و بیا کانی کر .

تېمئىدىد دَوَاخانە ـ دېلى ــ كراچى



Hamdard

THE FORMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.

هروترا

دستورے کوع بی میں قالول، جوزانل، جوزائل، جوزائل، جوزائل، جوزائل، جوزائل، جوزائل، جوزائل، جوزائل، جوزائل، جوزائل جوزمهالک، جوزمهالب، جوزمقائل اور مرقد کہتے ہیں۔ فاریسی میں میتالولہ تا تورہ، دا تولہ، گوزائل اور جوزاً فت کے ناموں سے موسوم ہو۔

سنسکرت نام و هستور ، و عقور ، اُن مُتِک ، اُن مَتا اور اِن وعور مورد میں - انگریزی میں تھارن ایپل (Thorn Apple) و اِن سنا اور اِن کا میں انگریزی میں تھارن ایپل (Datura) و (Datura)

کیتے ہیں ..

وجه تسمهیده و دهتوره بسندگرت ایم دُهتّور کرترم شده صورت بی سنسکرت میں دُهتورک معنی دلیانه یا دلیانهٔ کرنے والے کے ہیں۔ وصفح کے دہر کی مقداریں کھانے سے انسان بے ہوش اور پاگل ساہوجاتا ہی۔ لہٰذا وج تسمیدظا ہم رہی۔

علم الدوریک اکنوا بری کے خیال کے مطابق اس کے عوبی اور فارسی نام و اور اور اور اور نیزلوطینی نام و یو والاس کے سنسکرت نام " دھتور" ہی سے بنائے گئے میں المکین اس کے بخلاف واکٹر و یو کئے ہیں المکین اس کے بخلاف واکٹر و یو کئے ہیں المکین اس کے بخلاف واکٹر و یو کئی تاریخ الادویوی لکھا ہی " دھتورے کا کوئی قدیم بندی نام بیلی ہی دھتورہ بھی مناوستان میں آیا۔ المذا گھان غالب ہو کہ اس کا استکرت آلی اور وہ سیمشتق ہو اور اور فان کے الحقائی میں امری کو خفیف تبدیل کے اجدائی نام می کو خفیف تبدیل کے اجدائی نام می کو خفیف تبدیل کے اجدائی نام میں داخل کر لیا "

دور رئے سنکرت امول ، اُن مَبَّک اوران مَتَا کے مسنی ہی دیوا ذکرنے دالے ہیں جوز آل کے منی ہیں "اخردث کے اندد" چول کہ اس کا مجل کی قدر اخروٹ سے مشاہبت رکھتا ہو المبلا اوج تسمیر ظامرہ ، جوز اٹھ ، جوز باف وظیرہ نام جوز آئل کو بگا ترکر کے گئے ہیں -اس کرسی مقدار میں کھانے سے انسان اہلک ہوجاتا ہو، المباؤال کے

جزر بہالک، جوزمقال وغیرہ نامول سے موسوم کیا جاتا ہو۔ اگریزی نام متاون ایپل کے منی میں صبیب خاددار ، جل کداس کا پیل گولائی میں سیب سے مشابہ ہوتا ہوا دولاس بر بار یک اِرکیک کلنٹے گئے ہوتے میں، المبندان کو اس نام سے موسوم کردیا گیا ۔ ہی کی ای کی ایس ایپل سے منی میں " شیطان کاسیب" جواس کی دیوا نرکر دینے والی النیم کو

لها نطست ایک موزدل نام ای و مستور که دوا تراستیمال کرنے کی ابتدا ،کب سے ہوئی ،

د صورت کو دوا تراستیمال کرنے کی ابتدا ،کب سے ہوئی ،

اطبار اور بندی اطبار اس سے فربی واقیف سے البقہ قدیم ہونائی اطباکو

اس کا علم ندیما جب متا خرین اطبائے یونان کواس کا ملم جوا تو اصورت نے

الحوار (تا قولہ اس کا فارسی نام ہی) کے نام سے بابنے علم اللاد ویوی وانس کیا واجہ کیا دواج استمال کرنے کا دواج استمال کرنے کا دواج استمال کرنے کا دواج استمال کرنے کا دواج استمار عدی صدی عیدوی

افريقة من عي إياحاتا ي-

ادی او ده توره اگرم مولوں کی زگمت کے امتبار سے سفیالا مدام اصراب ساہ دوتیم کا شہوری الین درحتیت یکی تیم کا متا

بربہرحال نباتات کے مالم وَنِلْیں بیان کرتے ہیں، وہ یہ ہیں،۔ ۱۱) سفیل دھنوری، اس کو دا قردع فرنگی اولایتی دھنو

کجتے ہیں۔ اس کالاطینی ام ڈیٹودااسٹ کے ٹی ام (Datura)

Stramoniam) ہو۔اس می کا دھتورہ بورپ جنوبی روس اورامرکا
کے علاقہ مندرستان میں کوہ ہالمید پر نیزانغانستان اورا بران میں پیدا ہوتا

و ومؤورے کی بی جمر برش فاد اکر بیاس داخل ہو۔ روی مسلم دهنو رہ اس کردائدہ سیاہ اوردائورہ کبودی کئے روی مسلم دائورہ کو شورافیس فوزا" (Datura Fastussa) ہو۔

المان می اور استان می پیدا ہوتا ہو۔ اس قدم کے دھتوں استان میں پیدا ہوتا ہو۔ اس قدم کے دھتوں کے میں استان میں پیدا ہوتا ہو۔ اس قدر مے دھتوں کے بھول سے قدر مے پیدا لیکن

المراح بیرت میں اوران پر دوتین بڑھا دُصرور ہائے جاتے ہی بجُول الدر بردیک کا بوزا ہو بکی اص کا مضاحف در برا) ہونا صود کا بس

رو کمل مجنة جدنے برسرگوں جوجاتا ہو اورجب جوٹی برسے مجت جاتا ہو آ اس کے اندرسے سیا در نگ کے تم تعلقیں۔

اس کے اندر سے سیاہ رنگ کے فیم مسیم ہیں۔ (م) ایک قبم کا سفید دھتورہ اور نمی ہوج ہندستان کے مت تھ مخصوص ہی اور تفریباً نام ہندستان میں بیدا ہوتا ہو۔ اس کو اطینی میں

وسورااليا (Datura Alba) كيت إلى

رم) سُرخ دهتود اس کو داتورة ارغوانی اور داتورة قرمزگل می کیت بین استیم کالطینی نام دیثر استیل (Datura Metel) ای استیم کالطینی نام دیثر استیل (استیم کا در در مغربی بهالید اور ملاقد دکن می بهیا بوتا ای اس کے بیت ایک بی پودے برخنلف دضع کے بوتے میں اسٹی پان کے اند موجے میں اوران کے کا دول برکوئی برصاد نہیں پایا جاتا اسکین بیش سیتی اوران کے کا دول برکوئی برصاد نہیں پایا جاتا اسکین بیش بیتی ل

کناروں پر ذیدائے ہوتے ہیں -ان کے طاوہ دھتی ہے کی افتسیس بھی سیان کی جاتی ہیں ، جن کو ہم نے بہنوف طوالت نظرانداز کر دیا ہم-

ار فرائدی سب بی استان استان از این استان به این به این استان استان به این به اولاس کی در متوری الار سمجت بین اولاس کی در متوری به این به اولاس کی در متوری به این به این به اولاس کی در متوری به این به این

الشیں سرگردال رہتے ہیں، لیکن حقین بناتات اور کیمیا وافول کے دورک میں مرگردال رہتے ہیں، لیکن حقین بناتات اور کیمیا وافول کے طلاقہ ویک یہ بات ہے وقت ہو۔ پہلی اس کے اجزار مؤثرہ میں کوئی اختلات کے جزار مؤثرہ میں کوئی اختلات میں اس کے اجزار موثرہ میں کوئی اختلاق کی احتلاق کے اس کے اجزار موثرہ میں کوئی اختلاق کے اجزار موثرہ میں کوئی اختلاق کے اس کی کی اور اس کے ا

نہیں ہوتا، اگر برائے نام کم کی بیٹی بھی ہوتی ہوتی ہوتی اس کاسبب زین سے عمل کردہ خواکی اجزار اور آب وہوا کا اختلاف ہوتا ہو

مست فعل درس طبول رطب تیانی ادر آقیده یک می مستخیل در این طبول رطب تیانی ادر آقیده یک می مستخد می این استخداری م بول ، تنم ادر جرس ادر سلم و داسب کام کتے میں اور جرد و و و می می می اس کے بیتے اور می میں عمد اس کے بیتے اور می

دواز مستعل بین -جدیدکیمیا دانون نے دستورہ کا تجزید کیا تواس مین الکللد جنمائیله :- ایرسائین اورا میٹروین م رسیدم و فی صدی کی

إن كتين ان دولون خلوط الكائد سكوديورين (دستورين) مي كيت بِي باينوسائين اجوائن خراساني كي جربركواودايشروبين جوبرلفاح كوكيت ہی، گویا دصورے کا جزور وڑوری جوجوا وائن خواسانی اور لقاح یں ایا

مذكورة إلااجنائي نوثره كح علاوه كجداة وصمفياكسي قدر رطوب بيضيه دالبيوس) اود ١٥ في صدى إكدا ي جاتي بوجس ۾ ٢٥ في صد

شوره قلمي جو أبر-هن الج اد ومتوره جر تقدره كاول ي سروفتك بود

دهتورك كصقرافعال ونواص كاخلامه ومتورے عظم افعال وجواص :- بریک دمتورہ مخذر دیج سیال والا) دافع تشنج ادرمورث بذيان بحادراس كيختلف اجاكو ختلف اغراض و

مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہو، فیکن ال میں سے اکثر کی بنیا دوہات بربوا وربعض كح ميان مي مبالغسك كام نياكيا بو المذاس تتم كوستمال کو تعرانیا ذکرتے ہوئے صرف دہی ہے تعالات کھے جاتے ہیں ^{کچ} صیح

دعتورہ محدر مولے کی وجسے داغ واعصاب کوسٹری کرکے نید

لانا ہواور مدد مركو جوسفول بخوان كى زيادتى سے لاحق جو فراً السكين ديتا ہو-فرت امساك برعانے الداخلام دسرعت كن شكاميت كودوركرنے كيلي استعال كياجاتا بو يختلف اعضا ك وردول مي اس ك يتول كريس

ے روعن بناکر معلور الرش استبعال کیا جاتا ہی۔ نیز نوبتی بخارول کوروکنے كي ليغتلف طريقول سے استعال كيا جاتا ہو-

ومتودے کے تام اجواری تیل کو کمیلانے کی افرو السنا د صور المسلك بول كارس قطور كرف سي مبيلي مبيل جاتى بوكمسايس متورم ورد الروستورے كے يتى نيم كرم باند سنے سے درم تحليل بو االة ودسائن وجاتاہ وحتورے کے تمول کوئیں کر کولی بناکردانت کے سُورِ الى مِن دِ كَفِينَ مِن وانت كا در وود جوجاتا تو. دهتور من كان مِنْ الدار عادلل كمنش كارادور إندسف ووجديكن الهواعد إفات بيده فابع بوتا موقو بقول كوبس كيب لكك فيست لبيد وك جاما بو-والفرى تمين كم مطابق وصنور يسريه المال مي ميميرول ك

ہوائی نالیدل کا حضلاتی طبق زیادہ مسترخی ہوجانا ہو، اس ہیے ہوائی کبو براس كى دافع تفتّح تا نيرز إده قوى جوجاتى بو اسسليماس كودمه اور لفني كمانسي مي استيمال كيت بي خصوصًا دسكي نوست كو وتت إل کے بقوں کا دھواں تمباکو کے ان کشید کوانے اِستکھانے سے دورہ مر مى اكنز تخفيف بوجاتى بو-

A Control

دھتورے کا شھوز ہندتان ہی دستورے کوزمرفوانی کے لیے استعال كياما الد اكثر إلى واقعات وقديدة يس كدبرمعاش ألك دفي

وغيره كيسفريكس مسافركا مال واساب علل كيف كحسلي وحثولت كيون وكل كرمثائ إكسى دوسرى چزيس لاكوكها ديت بي إسباكوس طاكر الإديتي يبهب كاثري مسافر بيوش بوجاتا بواور بدمكش

اس کے ال واساب کو لے کرفرار موجاتے ایں -

د هتور عب فركى علامتين ١٠ ومتوره كملاف كآدر كلف کے اندرا ندسموم کاحل خشک اور جبرہ سُرخ ہوجاتا ہی سرحکر لے گفتا ہو تا کہا مِيل جاتى بِين نَظرِ شَعْل بِرُعامًا بِينَ أَوا دَمِيرًا جاتى بِهِ مِنْهِ إِن بِيوجامًا بِهِ العِد معوم إدهراً وعربها كنَّف كي كوشِش كراً اي كاب لين كثرول اوربسترويفره كو

نوچااورخیالی چیزول کو کوشے کی کوشش کر ایج به علامتیں ایک دورور می لأل جوجاتي بين اورسموم اتجها جوجاتا بوبلكن بغن اوقات مسموم وخفلت ماری موجاتی موادر و تونیس مند ہونے کے باعث انتقال کرجا تا ہو،

عِلْج د ارتكن بوقا نون مودى داستاك شوب معدد كودهوني دركوي مُتنتى دواد بارار وكوايس، مرومرد إن كوايس اواس كافادر استمال رایس- دمترے کے زمرکا تران کیاس کادخت ہواد متورے کا جوزد كهلا إكما يو كماس كاوي جزو إنى من بس جهان كرط في الين المرة

رستوره کھلائے گئے ہوں آدکیاس کے تم لین بوسلے افا میں ہیں جگا كراستيمال كرائيس على بزالعتياس -

مِقْل الرحولات بخرمتوره كالمبّي مقال خواك بس المبّار في اللّي كم كلمى كالكين يبهت أوه كالوصور المعتقب كم يتقل كم معطم الم مقلد عداك نصف رتىت دريمر رتى كر، ادرييل كي سفوف كى مقدا خلك لل من مقدادي ملك يو اكب ويرصاف كى مقدادي ملك ي



UNTIL HE PRESCRIBED MANUALINA

Like most women suffering from ailment such as periodic pain's and irregularties, leucorrhosa, and other ovarin or pelvic disorders, She suffed in silence.

Here wise and knowing husband preceived Masturin. Now she is full of health and energy and radiating happiness in the home. Only a course of two bottles ended all her mouhles.

Maslutin

FOR LADIES AILMENTS
MADE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORIES OF ASIA,

HEADY COLUMN TERROR TO THE STATE OF ASIA,

HEADY COLUMN THE ST



نطانبث

کرہ علنے بی کلاس بھوالی سینی کوریم مورخہ «رسمبرہ موع

ميال سعيد

نیم افراد کو حسب معمول وزن کیاگیا الرهنداس عفت بحی له الجائد کااضافه بوابو ایک طبع مجر نے والے مریض کا سفت میں دو ڈھائی پونڈ کا اضافہ نہا بیت امیدا فراہی آئی کل میں مین میں دورائہ بیدل بواغوری کردا ہوں ، بیمان کا بوسم مجی اب بہتر ہوتا جا دا ہی و بارشوں کا جوحال اگست میں تھا وہ اب سمبری نہیں ہو کی معماص نے کھی ہو "محوالی آنے کی قطبی افلاع جلد ہی دول گا" دیکھیے ان کی پیقطبی اظلاع "مجھے کم بہنی ہی تیں بر مینی سے اس اطلاع کا انتظار کرد ہوں ۔

سے گئے ۔ گرن اسے کوئین سے کوئی فاقدہ میدا اور نافلوننزا کی دواسے ليخ الواديرد اب يك تواس كاكوتي معتول علاج منرفرع بنيس كميا كميا " كلِ خون والن والن برواكم كوملوا يا تما الورك دو كلفظ بعد آت اوركوى دوا ادر كيرسل تنفى دے كرملے كت اورائ تويد مجيك اواري تعبى ب مبلاكون آتا ہى اس كے والدكو تاروك دياكيا ہو، گراب تك دونين اسكين. سنا روم بر من دنت صاحب كم مفاكرك والدس است فاص تعلقات مي مير جرت ہوكہ ان تعلقات كے موتے موتى يه ب اعتنائي جو آخ ا آوار كو اس كا دزن كيا گيا تومعلوم مواكه چار دو ز کے اندو اندر اُنٹر اونڈ وزن کم ہوگیا ہو، ہمانے دار و میں کیا جلنے مولے ادركيا صاحب فراش تام بى مركين ماكرك اجانك بيارى ادرمعكين كى اس مجرماند بيريروا مى مص سخت مشافر بي اور خود كوسيني أوريم كى جهار داوادی می غرمخوط سجوای کل ایک داکٹرصاحب نے برخیا رو ظ بركياكه بوسكتا بو محاكر كواً يُغالد بورد كيما آب في إلكل معون مبكل كى الله سربهليال بوج بيم بين بين كرت كرمون كاخ ن تجزير اور خورد مین امتحان کے لیے فوراً اکھنڈ بھیج دیں ٹاکداس معاملے میں صِيْتَ عَيْس المِعالِ لَ لَيْ صِي عَالَ لَ يَعِيد الأركبال مكرما حب آب ديديدين يول يرعسان كياسلوك ريبي بعراب برا د شواش ہے ایک مجم و کھیے۔ اس کے اس کی مض و کھی اطب ور مسيرون كامعا تغذكميا اور لمصحونا اطبنان دلاكسها بوالين كريمي اً گیا۔ میرے نز دیک آواس غریب پر ٹی بی کا شدید متم کاجملہ مواتو اور مرض دونوں میں پیراوں میں نہایت تیزی کے ساتھ بولے رہا ہی۔ اگر الترو نے اس کے کین کو خیرمول توج اور پزرشدی کے ساتھ ناسبھالانو مجھ المالية وكرويس بندوه مين ووزي مرفيغ منطق الم

لْ لِي الدَّالِيِّفَالدُّ في علامول مِن يَرْى صدَّفْ وأللت إِن جا لَى بُو الْكِ

می مکدر بون. ایجا خدا حافظ خطا تمب فی می کروعله بی کلاس میدارسین فریم مدرخه داستا

بموالی مینی فدیم. مورخه ۱۵ ارسمبر ۱۹ مهء میال سیب د- سلام مسنون

اس سفتے می السرتعالی می حنایت خاص اور اب شفقوں کی وا سے میرا دزن میں بینڈ بڑھ گیا ہو۔ حالاں کئیں گرمشتہ بیرینی ورتم بڑا بی سے دمیل دوزاند بدل بواحدی کرد اول اس مرتب قوی سجاد عَاكديلي لمي سيري ميرك وزن من ذياده اضافه مذ ورك وي كى -عرضاكا مشكري كرمراوزن بابرومس داجي ميري عام محسيجي اتِی ایجی بوگئی ہو کہ اگر می خود کو کسی کے سامنے ہار تباؤں کو رویقین خ كركاك كل عدد اكرها حب فيع شام كى ميري تجويد كردى وى ماكر كاحال دوز بروز خراب بي بوتا بار باير خون ده برابر دال دا بى بىرىنىدىن ماسب نے انفاؤ نىزاكے بعد انىغا ئە بتايا كر كرج ميع وا بمی دی بتا گئے ہی ہوئیں نے لیٹے سابقہ خطیں کھا تھا ،مگرمیں نہات بور شیادا فائیفانڈ کے شبر کومی ساتھ لگاد کھا ہو گر مشتہ ملکن کی شام یک اس کے دالدصاحب می کا نورسے اگتے تھے برسوں ٹھاکر کی مالت نیاده خراب د کمچر کرایرمنسی دارد میں لے گئے ہیں۔ اسے وہاں لے جائے ي دو فالله عن الآل يه كر شماكر كولمتي الداد بهمد وقت ميشراً سيكم لي. اور دو مرے یہ کردہ مربق ج اس کے دارڈیس تھے اس کی نواب حالت ک جرا اس کے ابن اکھول سے دیکہ کرمہیں کے نہیں۔ دیکھیے اس بياك كايراوك كيا بناتين بجيةوده اب الكسملة مي بنيكم

بالا من داردیم کی کل باده میں سیجھ بیلنے جرنے والے مریض بی ادر سوائے ایک دو کے باقیوں کی حالمت بی کچر زیادہ بری نہیں ہو۔ کرہ علایں خوالاسلام صاحب ایم لے بیں ۔ کرہ نے آئی شجام مجن انصبار حین صاحب بیں ۔ کرہ ملایس میں خود جول ۔ کرہ میں مداد و عشر ماطب صدّتی بیں ۔ کرہ علایس میں خود جول ۔ کرہ میں میں داد و عشر میر مطفوحین صاحب ہیں ۔ کرہ علایمی میں خود جول الحسن صاحب ہیں۔ الد

مع دموك كماكرايك واكثرك اليفار بتادياي ن الحاكم بهاليك إلى نهايت سردل يويز مرهن جور وه بيدل جوافد اور بنگ بونگ کا برا شوقین راہے۔ لوگوں کا بھی خیال ب اور میرا بی بی تور بوکه ده نهایت بی بے احتیا واسم کامریض بو بہیشاہے آپ کرمپلوان مجتنار ماہ بسنا کا مرد دسمرے میرے ئیدل ننی تال مِنَا اوروال سنى رانى كرار إير داتون كوديرتك مِأْلُناها ش كمين اورنوش كبيان كرنامي اس كامعول بناياجانا برو الشربي بهترجا متاج كراس مرتبه موض كے يكا يك بخرك الفينے كا فورى سبب كيا برواس مات بم ص كي من كو السي تجار تشروع جوا مقا وه غالبًا ايك بات كوابي كري أيا تفائي بدا نتابول كدوض اس لن ابني با متباطیوں سے برمایا ہو گرکیا اس کے سافر سین ڈریم کے دیلے انتظام کوبائی وخل نہیں ہو؟ مجلا پنگ دِنگ ٹی بی کے مرکفیوں ك كميك كالميل يو؟ قريبال كالفريع كاه من بنك ويك م كميلا ماآ ہوا دروہ مرمین سے علینے مرائے کی اجازت بو و مکسل سکتا ہو كى دوك وكنيس بود يول صليط كى بايس كهار كيس ك قريد الله اليي حامين كرمايس كركه رمين مجش أول كري مرمات بهار برومی وارد عانطفرصین بی کا دا تدیر منترا نروع می جب که اننی بانگ رسین این بی کی بدایت می در صرت بابر را مدسی كرسى بربيخ دوسرك مرتفيون سے وش كيتوں مين شغول تھاس وفت دن كراده دس ياكياده بجرون تحد ايك داكرمات ماؤند برآئے المن و مكا تو دوري مسيخ برك " ادب ميال ترييا بين بوري والماك دد ول عبيرك بالل خراب بن ورابسر والمطاماقة ومغرب داكري زبان سيرملدس كرسم في اس دور المام كواس وم عرب كواخلاج كا دوره مى بركيا ووين روز و واکر فاکر کی اس بات کا اثران کے دل بہسے کیا عوض بمال يَ وَالْمُرْولِ كُونَ صَالِقًا " بم التي نبي اور"ب ضاطلًا " بم بما أي وعا مُعِيمُ مُنِي مِيان مصمِيم مطامت دبلي بِنَ جاوَل. أنْ كل وال لوك كيدوزي كوى ماكوى باعزاني كان مي فيعاتى براورس رايشان

معلا بون. أن كاخلى أب أد كندى كسفكا . كيا كول كري فود

إنمالا ومحسط

كره مطا مي مسراندر كمياي النب سي مين كوقر تن من ميل كيرا خدى دى جارى يواورتين كوه - دميل كى بم مب موفيوں ميں أب مِن بڑی نگانگت ہو بُدِیل ہوا خوری بمی تعریباً ساتھ ہی کرتے ہیں۔شأم كرمغرب كے بعدجب بم سب كهانے سے فائغ بوجاتے بي قوعام طور پرمیشرفرالاسلام اورمشراندر کھیا وغیرہ برآ مدے میں گراموفون د کھرکیا ^{- 2} یں کیں ان لوگوں کومن و نیس کرنا ہوں گران کے ساتھ مٹر کیے بوکر ہمت افرائ می نہیں کرتا برموں سے سیدانصار سین صاحب کے بال ایک نشِلسده مسلان صاحب بهان پس · برصاحب راسے ایجے" شاع میں انت کل توان کی شاہری نے میں گراموؤن کی بد مزاتی سے بیار کماہر، رسول دات ہی سے گراموفون کے بجاتے ان کی غراس ادر لظیں ہورہی ہیں ، مگرمراد آبادی کی طرز پر پڑھتے ہیں اور نوب پڑھتے ہیں جھسے می بہت اوس ہو گئے ہیں بجنی کی پرانی شکایت لیے پر ہے تع انصارصاحب نے مرا تعارف كرايا اور اس مهان كے ليے نخد اور دُوآمِي طلب كين . مُي في ان كا الجي طح معاسّد كميا اورسابقه مالات دریافت کیے تومعلوم اوا کہ دوماہ ہوئے ایک مرتبریٹپ ہوگئی بھی اس د سے ندکوی پرمبز کمیا اور ند کوئی معتول علاج . اس دجسے آج تک مردار ا اور در دسلي مجرني جي .ميرك إس يهال اور وكوى دوار بي مج کے دقت لعاب دلینے جلی ہمراہ نشریت انجبار بلادیا اور دات کوموتے

وقت" بیج " ایک قرص بانی کے ساتھ کھلادیا . غذائی رُمبزِی تاکیدرکری اور انصارصاحب كددياك كمك كم دوروز تك امنى روثى مردى جائے مِن کموری ماول دی وغیره کانی جوگا، خدا کی قدرت دیمیا گلے بی روز سے مروڑ اور در درما مارم بین منعم ایک روز اور بلایا ۔ آج سے صحى دُوا آونم كردى سِ دات كوبيع دول كا. مجينين بوكماب وممن بي الله المعلمال الدوست بومايس مح أب ومعلما برناچائے کہ" ہے تع برال براڈی اسبال میں برا اکام کیا- اس برادی سُكايت كے ليے و " بي " مضوص دداسميد ميرے خيال من ابي مكى يرما نير توباكل إتَّفا أن دريانت بر- آب كومي غالبًا اس مع يعلم معلم بوگا. بهال تورکیفیت بوکرجهال کسی کوییش بوی یا اسهال کا تمکات روى اور من في على قرص دے ديا الكے دوز منى معلوم جواكم وافع

اتعادماحب كخنشلت بمان المصاحب كى شاعرى لي مستر فوالات ام كى ركب شاعرى كوبى بحركا ديا هد بكل شام وبرا اللف دا اسم ماب شِورْ مِنْ براسة عَلَيْ الْمُرْصاصِ الباكاري ذلم نے کا براٹا کا م سنا نے گئتے ، غرض ایجا خاصا مقابلہ ہوگیا۔ اس دات كويم دس بجت ليلي دسوسك. (اخال حين) (ياني أننده)

ایک لطبینس لیجے عرب اس دُوا کو قطور حیات کہتے ہیں بحربی زبان میں دُوا کے ساتمہ تطور انکھا جائے تو اس سے مغہوم پیز کلتا ہو کہ انکمو مِں والنے کی دوا۔ ایک عرب لے علامنی کی بنا پر انکہ دکھنے کی حالتِ میں چند طریعے آنکہ میں ٹیکائے اس سے تکلیف بڑھ گئی۔ اس لیے غيال ركيے كاكرت لن م "الله كے ليے نہيں ہے . اس كے بعد فور كيجية ديد دواكيا بواكسير بحد مبل مبانا - مانپ كاكا ث كما البرسكا درد . کے کاکاٹ کمانا، برمنی کان کا درد ، دانت کادرد - زحست مستوجن کے یے یہ دوا بے مدمفید کے ۔ اس کی ایکٹ میٹی سرگھریں رہی جاہیے - یہ آڑے وقت میں کام انے والی جیز ہوسینکر دن افوں سے بیاتی ہو- فائنیٹی دامری

هست رکه د دواحت انه دمی کراچی

غرون المين عارًا يُوكلين ورا ، گريه اورانيثين وه اعضائي جن مصح فعل ير صحت وقوت اور شاب كاانحصارى ان میں سیکسی ایک فعل کی خت را بیست کی خرابی کا الساجزائب مُرَّب جوان اعضا كے افعال کو بچے رکھتے عررد وَوَاخان، دبي عراجي

AWAKHANA

" (رو المربات الى درو" قررت كى جبرت الكيب را ورحيات بنت شركرد بواين بهاي عادن طرت الك الجادة الرب اور زيدگريش وتت كامام

زددانے کے امرین مرجول یا پدے کے دردانے کوالگ الگ بھیاں سکتے میں اہی لیے وہ ان دردانوں کی شناخت میں کر لیتے میں بر ترت کا ہی کہ متا م بر ترت کا ہم کا باجت ہوتے میں الکین یہ نوش نصیبی ہو کہ تما م دردائے اس طع کے دروائے میں ہوتے ، مقلاصور کے دروائے کا موجوم ہواد میں ہوتے میں ہمیں کوئی

" زردانة" (Pollen) كابر دره زندگى كى چگارى اليخ دجديس پومِنسیدہ دکھتاہی وہ قوت زینہ کا حال ہوتا ہی اس کے بطرکوی نباتی نس جاری نہیں روسکتی۔ نبا ہاتی دنیا کو ہماری میتت و زندگی سے ع تعتق ہووہ ظاہر ہو۔ سب زروانے ہوایس رہ کراینامقصداور لین منزل الماش كرتے بيرتے ميں ان كامدا جدا د كينا بہت شكل ہے۔ لیکن اگرائپ انمیں دیکھناچاہیں تو بھولوں کے نوشتے کو پاکسی نبات کے تملفتہ مرے کو زور زورے بلائیں آپ کی آنکوں کے سامنے ایک مشنہری نباتی گرداڑے گی بیض زرے یا زردانے توخود ہی اپنی اخری منزل الماش کرلیتے میں اور نصب شہد کی تحقیوں یا دوسرے پرداز كرف داك كيرون كوابني "موادئ بناتيين ا درجب تهد كي كي ایک مجول سے دوسرے مبول پراڑ تی پھرتی ہو تواشی کے ذریعے نقل مكان كريستي من اورائن مزاع معدد رئي جاتي من مكن بروت کے سفر کا فاصله صرف ایک اپنے ہو یا سنینگر دل میل ہو بگواس کی سي زياده دل جيب عينت يديد كرتمام ورك مرد "بوتيس اورابني مي فيم اورسل كان المرجول الأش كرك اس من داخل بوجلتے ہیں اور کسے خاملہ" بنا دیتے ہیں۔

"گرد" ا دهرے اُدھراڑتی رہتی ہو ننگی آ نکھ اس کونہیں دیکیسکتی تاہم

ذرے یا دردانے کے اخر کئی تی دنیا میں مگر نہیں جم سے گا اور نداس سے کوئی پودا پیدا ہو سکے گا گھاس خشک دنا پید ہوجائے گا اور کہی ورخت ہیں جس نہیں لگ سکے گا۔ اس لیے کہ ذرواری دہ چیز ہوجو موت کی اس وادی میں اڈتی پھرتی ہو اور نئی ذندگی کا تجز نا دور تنوی کردیتی ہی ۔ (Stamen) جومردانه مجول می ہوتے میں اور بنجے پکل" (Phata) جوزنانه مجول میں ہوتے جب انجی طی شباب اور جوانی کو پہنچ جاتے ہیں توان کے وصل "سے زنانه مجول حامر ہواتے میں اور اپنے عمل یا تحم میراکرتے ہیں۔

اب تک تهدی کو بهترین اورتهام کرداد کیروس سے
زیادہ ذیرہ بردار" با آگیا ہو۔ وہ موہم بہار میں تام برداد کرفروں سے
کردوں سے بہلے ہی باغوں اور جگوں میں آئی میں اور سب سے جانے
کے معد تک سرگرم عل رہتی ہیں۔ چول کہ شہد کی تعتیاں تعوری تعودی مودی میں مدت میک ایک ہی فرع کے مودوں پر میتی میں اس لیے ذیا وہ کسانی
کے ساتھ زمجول کا ذر دانہ او مجول تک ہم بہنچادتی ہیں۔ مجوز سے ایسا نہیں کرتے ہیں وہ جلد جلد محترف بجولوں پر جیٹے دستے ہیں۔

 بیاری پیدائیں کہتے۔ ان زردانوں میں نالف صالات دعناجر کے مقابلے کی طاقت بھی برشی زردست ہوتی ہو، اتن زیادہ کھٹڑ کے زردائے گریتی لینڈ کے برفانی قودوں میں پائے گئے 'حالائح ہس جزیرہ کے اس پاس دور دور کمکس صنوبرکا درخت نہیں ہو'اور صنوبرکا قریب ترین مجلی مندر پارلمیروڈریں ، مہیل کے فاصلے پر ہجو

کی سے سے کہی کمی فرقری عور توں کو یہ کئے سنا ہر گاکہ گلاب کا
پیول سونگئے سے سیس نازک مرائع کو گوں کو ذکام ہوجا تا ہو۔ اس
پیدا کو سے بین سے انکار نہیں کرتے کو کہیں ساکر ذکام
پیدا کو سے بی بہم اس سے انکار نہیں کرتے کو کبین کو گوں کی ناک
کی بادیک عبلی بہت حساس ہوتی ہوا در تیز نو شبو کو برداشت نہیں
کرتی میکن اس کا الزام گلاب پڑیا اس کی مبتم کے بچول برما تہیں
کو جو بی بین مرت بدا دکرنے دالے کیٹروں کے ذریعے ذردائے عالم
کرتے ہیں مین مرت بدا دکرنے دالے کیٹروں کے ذریعے ذردائے عالم
کرتے ہیں مین مرت بدا دکرنے دالے کیٹروں کے ذریعے ذردائے عالم
کرتے ہیں مین مرت بدا دکرنے دالے کیٹروں کے ذریعے ذردائے عالم
کرتے ہیں مین مرت بدا دکرنے دالے کیٹروں کے ذریعے درائے عالم

اُن اسکول کا برتعیلی یافتہ بچ شہدی کمیتوں کی ذیدگی اور ان کی
ا برود رسانی کو طل سے واقف ہے ۔ ایکن اب سے بین سوسال میں
میں بی بر اور ما دہ دو منسیں بوتی ہیں ۔ قدیم شرقی قویل می شیت میں بی برائی میں اور ما دہ دو منسیں بوتی ہیں ۔ قدیم شرقی قویل می شیت کی ایک کا شیک اور ما دہ دو توں کے کا شیک دو توں سے ادہ دو توں کے کا شیک دو ان کے دروائے لیے باتھوں سے زود توں سے ادہ دو توں

پردسیس ۱۹۳۳ سے پہلے یہ بات کسی کوملوم زخی ہی ال یوی میں اسپرش نے یہ پتہ لگا یاکہ پُرواز کرنے والے کیڑے ایک پُل کا دومرے جول بک زرداؤں کو بہناتے یں بکین وہ اپنے سائٹیاں الفاظ ملت اس فود آگے تعاکسا ٹوسال تک یودپ کے فافاوں نے میں ماہم میں کہا یہ ال بھک کہ اور مشہود ماہر ادتعا ڈارون نے

«دِ ماعی ابرس شخصیت کی طهربی «دِ ماعی ابرس شخصیت کی طهربی

ہے۔ اسی تحقیقات میں سب سے زیادہ میں بٹی آبروالونورٹی کے واکٹر اے ۔ بی گونلوبریں ،جنموں نے اپنے طویل رئیسرج کی بنا بریرنظر تر سحاریان میڈ کی ہر

محفظ داول مین کیا ہی-

دوس سے مختلف پائی آئی ہیں -یہ فرق "الغا" (Alpha) قیم کی داغی امرول کوسکسانی نایاں دوجاتا ہو ۔ یہ دو امری ہیں جدران کی پُرسکون حالت کوظا ہرکر آئی ہیں۔ لیکن دکھیا کی ہوکہ جن کی داخ اما ارام وسکون ترک کرکے سرگرم عمل

ہوجاتا ہو، یہ لہری فرز فائب ہوجاتی ہیں سوسائٹی ہیں ملنے دالے اور برونی دنیا ہی کام کرنے والے کی" الفا" تسم کی لہری کچاس سے لے کراکی ہو فی صدی کی دفتار سے جاتی ہیں، اور جالوگ باطنی اور مفکر تیم کے ہوتے ہم ان کی" الفا" واغی لہرول کی مشرح دفتا ادکم ہوئی ہو، مگران کی تبیتاً" (Beta) تیم کی لہروں کی دفتار تیز ہوئی ہو، اور سوشل سرگری والے آدمی سے کہیں زیادہ بہتر ہوتی ہو۔

اسی طرح جولوگ ذین وطباع (Genius) کے جاتے ہیں الد جن کی ذائنت اور محلیتی واختراعی طاقت مہت زیادہ ہوتی ہی ان کے خلاخ کی برتی لہری اپنی خاص فوعیت رکھتی ہیں عبولی قالمیت و ذائنت کے ادی سے بہری اتنی ہی مختلف ہوتی ہیں جیسے کہ دن سے دات مختلف ہوتی ہو۔

یددیافت کد داغی ایری گرفت می لائ جاسکتی میں اود ایک بجد پردیمی جاسکتی ہیں، جدید سائن کے حیرت اگیز کمالات میں ہو۔ اب سائن دانوں نے بریمی معلوم کرایا ہو کہ داغ کی برقی ابروں کی عہل اور بنیا وہ امغ کے خلا ایک حیاتیاتی سرگر معیاں میں ہو۔ واخ کا ہرواحد خلیہ اپنے عمل ندگی کے دوران میں الیبی برق تو کھات پردا کرتا ہی جوجمت ہو کر داغی سطح می واد کا ہونے والی جی بیدہ برقی ابرین بن جاتی ہیں

دائی خالی کی جانیاتی سرگری به بوکد ده دوخ کے اس سیال اتب میں جر برطید کو گھیے جو تا ہو۔" منفی" (Negative) برقیا اوروں کی مقدار کنیر و جاتی ہو، اوروہ فلیاتی جی بالزر کی مقدار کنیر و جاتی ہو، اوروہ فلیاتی جی بالزر کی بی بالزر کی مقدار کنیر و جاتی ہو، اوروہ بی منفی میں آتی ہو والی جو جاتی ہو دال جو جاتی ہو جاتی

الداراروبراي حاتى بو-

یہ وائی ابری واغ کے اندونی دازوں کا صاف بتدی ی ا اور جیساکدا و پر کمباگیا ہو، اب ابری بردس پردیمی می حاسکتی ہیں۔ کوشل یونیورسی کے واکورتی، ایل کرمزرنے اعلاد ماغوں کے برتی مظاہرت کا وسیع مطالعہ کیا ہوا ہوتا ہت کردیا ہوکہ دماغی برتی ابردل کے دیکا دراور فرانت کے در میان ایک بھالاراست رشتہ موجود ہو۔

واکر مرصوف نے میں سال کا جواب طلب کیا وہ یہ ہو:

اس کا کیا سبب ہوکہ ایک نے خص خیر مولی و مائی طاقت دو ابت کا مالک

ہوتا ہو مادر و مراائم اور فاتر العقل ہوتا ہو جکسی آئن سیّان یا فرائیڈ

ادر ان لوگوں میں کیا فرق ہوجو ضعف د ماغ اور ضعف خصل میں بستا اور سند میں ج اس تحقیقات کے سلسلے میں ڈاکٹر کر نیر نے نختلف قیم کے

دیکھوں کے دماغوں کی برتی مرکزمیوں کا دیجار ڈیٹیا دکیا ۔ ان میں ایس سے احتی اور خالی الذین لوگوں سے لے کو بلیٹیز ین و اعلی صلاحیت و

داخت کے دوگر شامل ہیں ۔

دوسرى طرف اعلاد ماغي قالبيت الحفظ والول كى داغى ترقى لېرول کې " تعکور" بهت مختلف او د تصوص تم کې د تی بو- ال سک د ماغول مين "الفا" لهربي مروقت موجدري بين ان كي سطح ملند موقى ہو ان کی مثرح دفار بہت تیز ہوتی ہو ادران میں ایک مضوص مم امنگی پائی جاتی ہو اُس تحقیقات کا متجہ یہ ہواکہ مبتر د مبند تر دفع کے اجزائے مکر میں معلوم کرنے اوران کی کمیائی ساخت کا پتہ لگانے میں ہمیں اور مجی آماتی چوکئی اب برمات المدر ل کئ جوکسیدی تبدیدی سکمارها و ماغ ک برتی سر گرمیں میں بھی تبدیل سیب ا ہوتی ہو یمثلاخون کی مقدار متكر ياتون كے آكيين ياخون كے كاربن ڈائي اوكسائديں اگر واضك الدوتيد وليال اوتى إن توداع كى برتى البرول كى صورتين يجى بدلتى إس-امر کا کے تمین شہور ڈاکٹرول لے جوبر ٹی المرول کی تحقیقات میں بہت دِ فِن سےمصردف منے یہ بیٹرلگایا ہوکہ ان تبدیلیوں کا دماغ کے الدرون كيبياى دوعل سے كيافلق بورمثل بدكه احق شخص كے واخ كى ب ابرول کی سست اور بعدان اس کے دفاع کے کمیاتی علی کی سستی کی پیدا دارم بر- سی طرح جو دلغ اعلا جوتے میں ان کے دمغ کی برتی سر گرمی کمیائ تبدیلیول کی تزی اور سیح ودرست عمل سے مپدا ہوتی ہو۔ ڈاکٹر گس اور ڈاکٹر و کیس نے معلوم کیا ہو کہ جب داغ کو تغذیر منجابے والم خون مي كا ربن دُائى اوكسا مُدَى مُقدار كم مرجا تى دَقودِاغى مرگرى ميسستى بدا موجا نے کے اعث"ازمی" مین طاقت عل می گفت جاتی جامزت دلغ کے خون میں آگیجن کی مقدار بڑھ جاتی ہو تو دیاغی سرگری ہی تیز ہوجاتی اوادر متنزی برقی امرول کے دربعد نمایال جدنے لگتی ہو۔

(میڈیل دکارڈ کے مشکر سے ساتھ)

بقيه مفتمون صنبك ملاحظهو

سوال وجواب

عور آول کے بڑھے ہوتے ناخن سوال ،- میری ایک خالد داد بین تو پی کے ایک دوش اور مِذّب گرانے کی تیٹم وچراغ میں۔ یوں توانی تبیدیب اور مدمب کا ان كے گریں اچھا فاصا چرچاہ، محرِبًا ش اسكول مِ تعلیم وَربتِ ع مل کرنے کی وجرسے ان کی علی زندگی میں مزہب نے سکو کر مغربی تہذیب کے لیے جگر بھوڑ دی ہے ۔ ان کے دل میں ایمان کی تیگاری ضرور ہو مگروہ اتنی تیز نہیں ہے کرمغربی نظریات کو حلا سکے خبرتر بہاں آپ سے دجوع ہونے کی غرض پہ ہو کہ میری پر ہن معن لیا تہذیب کے تبتع میں بڑے بڑے ناخن رکھتی ہیں۔ ایک روز جو کمی نے ان کے بڑھے ہوئے اخوں پراعراض کیا اور کہا کہ من اگر کم التهس كمانا كماتى بوتوان ناخول كاندر وسلكي م حالات كيا ده كھانے كے ساتھ اندر زجا يا بوگا تم يہ كيے گوادا كريتي جوكرائے برك اعزن دالع اتحت كاناكها وسميرك اعتراض بر دلا تمنوانه اللاذين فرمايا " جناب أب يه اعتراض ان لوگوں پر کھیے و سیار تجیلے لِيت بون مب بِس ليف ناخن روزار صاف كرفتي بول توجركني كوكيا اعتراض بوسكتابي بجرائة كي الكيول كومثال من بي كياادر كهاكر بببهم ان ننگى أنخليوں سے تص الفيں دموكر كھانا كھاسكتے ہيں توصات ادِد دمعلے ہوئے ناخوں کے ساتھ کھانے میں کیا جن ہی ۔

یں اس سنے پر دوشن ڈالیے بمنون ہوں گا۔ زائم سرانصادی۔ حال دارد- لاہور بواب: - امریکا اور اور ن امالک میں قرچری کا شخری سے کمانے کا دواج ہو۔ اس لیے اگروہ لوگ ٹرے پڑے ناخن دکھنے

آئے خیال یں اس تعم کے بڑے ناخن کیا ہاری ان ملی

الورون كے ليے مفروحت مراول كے جوديس طابق بران بى إتقول

سے کھانا کھاتی ہیں۔ اگر ہوسکے قربردد مجت کی نمی تری اشاعت

کا طریقہ اختیاد کریں تو کسی دومری حیثیت سے جا ہے ان پراعیم اور جا جا کہ جوجائے گئے جوجائے گئے جوجائے گئے گئے ہیں ہوسکتا۔ اس کے برعکس جولوگ جوری کا نتیج ہے ہیں ہوسکتا۔ اس کے برعکس جولوگ جوری کا نتیج ہے ہی اگر دہ اپنے ہی تھ کی انگلیوں کے باخن بڑے سے دو ٹی کھائے ہیں ،اگر دہ اپنے ہی تھ کی انگلیوں کے باخن بڑے ہیں ۔ اول توصفائی کی بڑی سے بڑی مقداد بھی ناخوں کے اندو میں ۔ اول انگلیوں سے دو زمرہ کے کام کان میں کسی ہر جوال دہ اپنے ان ہا تھو اول انگلیوں سے دو زمرہ کے کام کان میں کسی ناخوں میں میں اول انگلیوں سے دو زمرہ کے کام کان میں کسی نے کہ ناخوں میں میں اسی کام پر دو زانہ اچھا خاصا وقت صرف کرنا پڑے گئا۔ تو کہا ہم اسی کام پر دو زانہ اچھا خاصا وقت صرف کرنا پڑے گئا۔ تو کہا ہم اسی دنیا میں بس اسی کام کے لیے آئے میں کراپنی حیوانیت کے اس دنیا میں بس اسی کام کوں دکھ کراپنی انسانیت کید و مرس بہت سے مرودی اورائی کاموں سے ہاکر بس اسی کی خدمت کے لیے وقت کر دیں ؟

پھر یہ بات ہیں قوی نقط نظر سے ہی ڈیب نہیں دین کہ ہم خواہ مؤاہ اجی ادر بری ہریات ہیں دو سری قویوں کی نقالی کولے پھریں، اُن مغرب ذرہ نقالوں کے ذرکر وجو ڈیسے جن پر اگر صبی الآخراد دانسراتے مقرد کر دیاجا تا تو کچہ بعید متعا کہ دہ اس کی نقالی ہیں تھے کی سیاہی مل مل کر لینے ہمروں کوسیاہ کر لینے اور کسی ندائس تدمیر سے لینے ہونٹوں کو بھی موٹا کر لینے کریا ہے جارے اپنی عسلامان ذمینیت کے با تقوی مجدد ہیں۔ میرا دُوسے میں تو ان لوگوں کی اون میں سیاس نور سے ہمرہ مندکی سب ان کا یہ کام نہیں ہے کہ دہ اپنی اس تہذیہ جمہ مندکی سب کہی بوائی کی نشان دی نہیں کی جاسکتی بھی اس لیے جھوڈ دیں کہی بوائی کی نشان دی نہیں کی جاسکتی بھی اس لیے جھوڈ دیں

کو کو لدل کی تہذیب اختیاد کر لینے سے لوگ مرعوب ہوکر زیادہ عز کرتے ہیں۔ میں کہتا ہوں یہ بمی ان کی بحبول ہو جمعے تعلیم و تربیت کے ساتھ آگر وہ اپنی مشرقی تہذیب کا جلتا پھڑا نمونہ ہوں کے توان کی مصرف اپنی قوم میں بلکہ مغربی تہذیب والوں میں بھی کچھ زیادہ ہی عزت ہوگی ۔ وہ ایک مضبوط کر دار وسیرت کی حال سجھے جائیں کے جو دوسری تہذیب کے افرات تبول کرنے کے بجائے الٹا ایسے کھر دیتے ہیں ۔

ایک عمیب تربات یہ ہو کہ ہا اسے اہل ملک یور ہے کے باشندوں کی بُری اور مخرب اخلاق باقوں کی نقائی تو ہؤہو کرنے کی کومیٹ شرکتے میں ایکن اس قوم کے اخلاق فاصلہ میں سے کسی خصوصیت کو ہنیں اپنا تے مجھے یہاں اس کی حقیقت کی تفصیلات میں جانے کی ضرورت ہنیں اپر خص جواس دنیا میں آتھیں کھول کر جانا ہو، وہ میری اس بات کی تا تید کرلے بر جورت ہے۔

وضع ص کے بعد در دکیوں ہوتا ہی؟

سوال: عام طور پر دیکھنے یں آتا ہو کہ وقت عمل کے بعد می ایک دوروز تک در دِر دہ کا دُور و ساپڑتا رہتاہے۔ بینجی پَیدا ہوگیا تو پھر دهمیں در دے کمیاسی ؟ اس کی طبی توجیبہ فرایتے. منون ہوں گا حسین علی - سُرگودھا

صنفي خوامشأت

سوال: کیاآپ میرے اس سوال کا جواب بذریع به ترد و محت
دیں گے کہ آیا مرد اور حورت کی صفی خوا مشات کیساں جو تی ہیں یا
نہیں؟ عام طور پر یہ خیال کیاجاتا ہو کہ حور توں میں مردوں کی نسبت
صنعی خواہش بہت زیا دہ ہوتی ہی ۔ مگر پر بھی دیکھیے میں ہی آتا ہو کہ
صنعی معاطلت میں تنافرے نی صدی بہل مردہی کی طرف سے ہوئی
ہوا اگر حور توں میں جیسا کہ عام خیال ہو، مردوں کی نسبت خوبی خواہشا
ہوا گر کور توں میں جیسا کہ عام خیال ہو، مردوں کی نسبت خوبی خواہشا
کی گنا آیا دہ ہوتی ہیں تو بحوان میں اس قدر مرد بہری کوں پائی جاتی ہوئی

جواب :- یه خیال آدهلی طور پر غلط بوکه مردول کانسبت عود آول ی کی گذا آیا ده منش خوامشات پائی جاتی یم. در معلوم کس طرح بهال یک حقیقت کالفلق بوده آدفقط اس قدر بوکه پیطیعی خوامش مرد و آن بر دومنف میں کیسال پائی جاتی ہو. رد کسی میں زیادہ بوئی بور نرکسی میں کم اور یہ جو اعراض کیاجاتا ہوکہ بچرمنفی معاطلت میں مردول کی طبح عود آون کی طرف سے مہل کیوں نہیں ہوتی، آواس کا جواب یہ ہے کہ قدرت نے عودت میں منفی ششش پیدا کرنے کے لیے جواب یہ ہے کہ قدرت نے عودت میں منفی ششش پیدا کرنے کے لیے مرحی اور فوار اور رشم و حیا کا جذر و دیوت کیا بی ۔ جنائے جن جوزی کی ایک گورز شن و فوار اور رشم موتی کا جذر مودوں کے میاسے کی خواف کی کے سامنے کی خواش کو این عنون فواش کو این خواف اور و ابنی منفی خواش اس کے رماعت می ذبان رئیس لآمیں کی اکر میز مردوں کے میاسے کی خواش اس کے رماعت می ذبان رئیس لآمیں کی اکر میز مردوں کے میاسے کی خواش

کا اظہار زبان تک نے آتے ہیں اس مصام مواکھ بنی نواہش کنجیل میں عود تون کی جانب سے پہل کانہ ہوتا اس بات کی مجی دلیل نہیں ہے کہ عود تول میں مُردول کی نسبت کچھ کم صنعی نواہش پاتی جاتی ہو۔

کیاٹائب کرنے سے دق ہوماتی ہی؟

سوال: "بعض ارگ کتبے ہیں کہ ٹائپ کرنے سے آدی کے مبیغروں برکھ خراب از رہر تاہے ، اور اس سے اکثر ٹی بی اندی ہوجا تی ہو۔ کیا یہ خیال صبح ہم ؟ اس بر لینے خیالات کا اظہار فرائیں۔

نېرمىسىرىدادى <u>١٩٢٤</u>

جواب : - اائب كرنے سے ٹى بى نقط ان ہى لوگوں تو ہوتى ہے ج چومیں گفتوں میں سے ایک گھنٹہ بھی اپنی سبت کو قائم رکھنے کے ليه نهيس دينة ، اورضي مع مضام مك بس شين من بالمبيع يست یں، باتی ہے وہ لوگ جو کھیم اتم بیریٹی بلا لیتے میں بصبح یا شام دد تین میل مصلے میدالوں میں سیدل ہُوا عوری بھی کرتے ہیں اور غذائمی صح ادرمبرتسم کی کھاتے ہیں توانیس اتپ کرنےسے ٹی بی ہوجا كالتنابى لعلق كي حتنا تعكيال آف سيكس كي ياد كرف كالكجرير بات تو بر نہیں کہ ادھ آپ لے اس سی پر ہا تھ مارا اور ادھ آپ کے ين ين ايك ومجالكا اوراس طي دهيكون كيمبيرون برخوابار يسكا البتدايك التبيث كواس كاصرور خيال دكمنا جاب كر وہ جب می ٹائپ کرنے بیٹے اس طرن میٹے کہ اس کی کمرسیدی ہے اورسیند مدب مذہوجاتے ، ورزش کرنے والے لوگوں کے لیے اس الی بھینا کو بمی شکل نہیں ہے۔ بھر گھنٹہ دو کھنٹے ٹائب کرنے کے بعددس بندره منٹ کے لیے آرام می کرناجائے۔ ان جیزوں کا اگرکوتی تخص خیال کرے گا او اتب می کرنے دہ والے برکیا موقوت كېرى تىم كاكام كرنے دالے كو تمى تى بى رولگ

جوانی میں سفید ہال سوال: - اکثر د کھا گیا ہو کہ معن اوگوں کے بال باکل جانی ہی میں

سفیدہونے لگتے ہیں۔ اس کی کیاوہ ہو؟ عام طور پر بال سفیدہ ہے نے کاسبب ہنعت دماغ تبایاجا تاہو، کیا یہ خیال صحیح ہو؟ کیاان میب نوجانوں کے دماغ کر در ہوتے ہیں جن کے بال سفید ہونے گئے ہیں، بالوں کوسفید ہونے سے روکھنے کے لیے اگر کوئی موتر و د ا یاطریقہ آب کے علم دنجر ہیں ہوتو سب ناظرین ہمر دھوست کو بمی تبایید۔ کوئی صابن یا جہاتیل بھی بتا تیے جس کے استعمال سے سفید بال سیا ہ ہولے گئیں۔

افتخادالحق- گجرات

بواب: معج صحح بات تویہ ہے کہ قبل اڈ وقت بالوں کے سنید اوسے کا انجی تک کوئی تقینی سبب دریافت نہیں ہوا ہو۔ سنی انجی کک کوئی تقینی سبب دریافت نہیں ہوا ہو۔ سنی انجی دانع ہوسے ان موسی اور کا انجی تک کوئی تقینی سبب بالوں کے وہ خلیات جو انجیس سسیا ہو کے فتی در اور اور اور الحل سنید ہوئے گئے۔ یوں معجوب باب خوابی مذمورہ دریتے ہیں اور جال سنید ہوئے گئے۔ یوں معجوب باب خوابی مذمورہ کر استال کر اور اور اور دوائیں استان کی تو اسان کا تداری تو اسان کا تداری تو اسان کی تعرف اور اور دوائیں استان کی تحقیل کوئی سان کا مداری تو اسان کا تداری تو اسان کی تعرف کر کی سے ہوجا نا ہو۔ آپ الیسی غذائیں اور دوائیں میں موری مشکس خمیر زن کی بادام اور درا کا میں مفری مشکس خمیر زن کی جا بروالا اخری کا وقت اور اکار مراث وظیرہ وغیرہ وجیزیں الیسی میں کہ جن کے کوشتہ یا قبت اور اکار مراث وظیرہ وغیرہ وجیزیں الیسی میں کہ جن کے استعمال سے دمائ کو تقویت ہوئی ہے۔

اورجب کیمیے توروض آ طرکی الش سے بالوں کی بردول اور سرکی جلد کو وب جکنا کردیجے یہ کام سریر باقا عدہ الش سے انجام! نے گا۔ محض بالوں پرتیل چیڑ لینے سے بنیں حبیبا کہ عام طور پر کناکھا کرنے اور بالوں کو سریر خانے کے لیے کیا جاتا ہو۔

مديد ترين المريح ولي سے البتہ اتنا پد ضرور جلتا ہے كم فرد ورتيد (Thy roid Gland) كے افرازات كو بالوں كى قرت ملوند (رتيخ والى قرت) كے افرازات كو بالوں كى قرت ملوند (رتيخ والى قرت) كے قائم ركھند ميں ميں براتي ميں كہ خدة ورتيكا باقا مسان كيا جا كہ درميانى صفح سے بہووں ميں اور او بہنے باتھ سے مسان كيا ميا كہ درميانى صفح سے بہووں ميں اور او بہنے باتھ سے مسان كيا ميا كہ درميانى حق سے مسان كيا مسان كرنا كانى بوگا . آپ مي اس جا كہ والد ورتيكي اس مان كرنا كانى بوگا . آپ مي اس جو مدة ورتيم كانورو كي اس طرح ، الش كرتے ہيں ، انهيں نول وزكام كي تكان دوت بہت كم بوتى ميں ، يہ بات مي فرث كر الي كم دالوں كے بال دوت ميں ميں دور دور كي كيا دوت بہت كم بوتى ميں نول كي كيا دوت بہت كم بوتى ميں نول كي كيا دوت بہت كم بوتى ميں نول كي كيا تيں دور كر الى كيا كيا دوت بہت كم بوتى ميں نول كي كيا ہوتى ہوتا ہوتا ہوتا كو كي كم دمل بنيں جو

ميرىءزير وليكوريا مي مبتلا بي

سوال: میں عصے سے بہدرد پر مدرس بول دائی آب نے ۔ پیدرسالہ جادی کرکے فک کی بڑی فرونت بودی کی ہے -

میری ایک حریزه بری طرح سیلیودیا میں متبلایں فیراُن کی بات قریانی ہوئی ہی۔ کیونکہ وہ شہر کے اندر مبدگروں میں ندگی می اور می میں ذندگی گوادری ہیں۔ میں نے بڑے جرے گھراؤں کی ورق کو میں تحریک کی نہیں ۔ مالا کر خداکے فضل سے ان کی ورق میں میں چیز کی کمی نہیں ۔ مالا کر خداکے فضل سے ان ہو آپ اس پر دوشن والیں ۔ کہ یہ بیادی کن صور توں میں لاحق میں آپ کے دسالے کو جرسے کی دھائیں وے گئی

پواپ ، بالاست بلکوریا آن کل عود تون میں بالکل آی طری عام ہو جس طح اس ملک کے فوجوا نول میں جیان، ملک کچہ اس سے جی ذیادہ اس مون کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ کمیں تو اس کا سبب طویل عالم مردوری سکتے ہیں۔ کمیں اعام کم ذوری سبب طویل عالم مردوری سبب مون کہی یا عام کم ذوری ہوتا ہو، کمیں برقہ کنٹر دول کے لیے جو چیزیں خودعوری استوحال ہو گئی میں مثلاً وہ کہ ہو تھ کے ہو جو تی جاتی ہو لئی وجہ سے دہم کا اپنی مجمد میں مثلاً وہ کہ ہو تا ہے ادر کبیں ادر کبیں ایک جو تا ہے کہ وہ ایا ہم " کے اور شادی سبب ہوتا ہے۔ اور شادی سبب ہوتا ہے۔ لیکوریا کا ایک عام میں میں کو تا ہے۔ کہ وہ " ایام " کے بعد اندام ہمان کی ایم سبب عور توں کی عام عاد ت سے کہ وہ " ایام " کے بعد ادر ادر ہم میں متر میں جو ہوجاتا ہے تو ہم ہے۔ بعد ادر ادر جو کہ میں متر جو بوجاتا ہے تو ہم ہے۔ بعد میں علاج یہ دوات ہے۔ کہ ایک مرتب جب موض متر می جو جو تا ہے تو ہم ہے۔ بیر میں علاج یہ یہ یہ دور تا ہو۔

اس ئے علان کا بچ طراقہ یہ ہو کہ مرکس میں سیح اسباب مرض کی دریافت ہونی چاہیے اور دوائ یا تدبیری علاج کرنے سے مہلے ان مندرجه بالاا تبدائ اسباب كو دُود كرنا جا شيح من محاقاتم بوجانيت یہ روگ مترفع ہوا ہی ابتدائی اسباب کے مہٹ جانے کے بعد بھر دواتی ادر تدمیری علاج سے اس مرضی کیفیت کو آپ زیادہ مسالیا ایک اویں دور کرسکتی ہیں۔ ای موجوہ کے کیس میں اب اس کے حالات كوبر طور خود جائزة في في كريبط معلوم كيمي كدأن في خاص كسي مِن كيااباب بن بجريط الفين رف كيميرا وربعد من مندرج ولي تدابيرسے كام ليجيے - دُوائِی علاج مِن"مستورین" كااستِمال اكسِیر نابت ہوگا. گریددافنے سے کہ ہیلے ان ابتدائ اسباب کوملام کیا ہا گیا۔ جن كى دجسے يرمفى كيفيت لائ بوئى بور الص حب برج تركيب استبال ديجير اس دوران مين غذا نهايت ساده جونا جاسير. منظاً شورب کیموں کے بہتھنے آئے کی چپاتی مونگ کی دال۔ بالک كاسأك ادر دوسرى مفندى تركاريان محمق ،كريم بادام منعلى أورتوك بل حب استطاعت دبشتها كال جاسيس محريه خيال يس كربيش موك سے كم مُعايا جائے. ميدے كي دہل دون مكيك مستري مثمانيان

it political

علومے اور منک وغیرہ کا زیادہ استعمال ترک کرویٹا چاہیے۔ سونے سے بہلے مراہنہ کو گرم پانی سے سٹنر اتھ لینا جاہیے۔ اِس کے لیے ایک ایسا شب لیا جائے جس میں پانی وال روشیں آز انسے كرنصف دانول تك جم بانى من دوباد ب. يدشب باذا دول مي طنع میں اور ارڈر دینے پر نہایت آسانی سے بن می جاتے ہیں الیے ا كم مب مي الناكرم بالا دامير مجم اس برداست كرف اوراس اي وات كوسوف سيقبل كوي بنيد ومنت تك بنياجات. يانى كوينده منت تک برابراتنا ہی تیز گرم رکھنے کے لیے تقوری تقوری در بعد نیا گرم ان شبیں ڈالتے رمنا جائے ناکہ ٹب کے بانی کا ٹیریج بطلوبردرج حالت سے کم مذہونے یائے ناٹ اور کو ملے وغرہ تو یا ان میں ہوگے باتی جو کھلاحصَدُ جبم ہو گا (سیبنہ شانے ادر ٹائٹیں دغیرہ) ان کیبل ڈیرہ وال بصي كابعنل كي بعدرم وليص صحم كونوب خنك كياجات اوربسترمي سولے کے لیے لیٹ جایا جائے اس کومی زیادہ موزی کرم اور نفید اسٹر ہاتھ ٹا بت ہوگا ، اس کے لیے آپ کو دوٹب فراہ کم نے بڑیں گے ایک سب می گرم یا نی ہوگا اور دو سرے میں مختلا ا بیعشل آب ك عزيزه صبح بمي ليسكني بي اور دات كويمي عنسل منروع كرم ياني ك ثب مي ميضي سے كيا جائے گا . اس ميں رىفىد جارسے المرمنث

کی بیدسکتی ہو اس سے کو کر اُل مندشے پانی کے شب میں بہتے جایا
جائے، اس میں ایک یادومنٹ سے زیادہ مذہبی جانے اس طرح
ایک وقت میں باری باری سے ان دونوں ٹبوں میں کل چارمرتب
بہتا جائے بین کل دومرتبرگرم میں اور دومرتبر شندشے میں ۔ اگرا غرام
نیائی بہت ذیادہ متاقر ہی تو اس صورت میں دوزانہ پانی کا دوش کی بیانی بہت ذیادہ متاقر ہی تو اس صورت میں کوئی ایک میرگرم پانی
وُوش لینے کا طرفقہ بر دوش کے برتن میں کوئی ایک میرگرم پانی
وُوش لینے کا طرفقہ بر دوش کے برتن میں کوئی ایک میرگرم پانی
وُوش لینے کا طرفقہ بر دوش کے برتن میں کوئی ایک میرگرم پانی
اس کی لمبی ٹبوب میں ضوص مثال (Veginal من کردی جائے بیرجیت
اس کی لمبی ٹبوب میں ضوص مثال (Veginal من کردی جائے بیرجیت
لیٹ جایا جائے ۔ اس طرح کہ کو طے اور شائے ذورا اور نجور سے
لیٹ جایا جائے ۔ اس طرح کہ کو طے اور شائے ذورا اور نجور سے
لیٹ جایا جائے ۔ اس طرح کہ کو ایسکتا ہے تانی چوڑ سے بیلیے اس کا اطمیان کر کینیا جائے کے اندرجی گئی ہے۔ اس کے بعدیا نی کی ٹوئی کھول دیجے۔
نیادہ گرم پاتی سے بھی ڈوش کیا جاسکتا ہے اور کسنے کے
نیادہ گرم پاتی سے بھی ڈوش کیا جاسکتا ہے اور کسنے کے
نیادہ گرم پاتی سے بھی ڈوش کیا جاسکتا ہے اور کسنے کے
نیادہ گرم پاتی سے بھی ڈوش کیا جاسکتا ہے اور کسنے کے
نیادہ گرم پاتی سے بھی ڈوش کیا جاسکتا ہے اور کسنے کے
نیادہ گرم پاتی سے بھی ڈوش کیا جاسکتا ہے اور کسیے کے

مندبيس شديد يجاكا علاج

بياج

" بیج" اسبال اور پیش کی تبین اور زود افز دوائید - قولون دیری آنت، ار معارستیم د آنری آنت، کے درم کو دُود کرتی ہے۔ ادران کی اندرد نی سطح برجوزتم ہوجاتے ہیں ابن کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہوجیشی اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہی " بیج " کے نئے نئے قوص اس حرکت کو اعتدال پرلے آتے ہیں اور چیش کی تعلیق میں ہو اور دست بھی دک جانے ہیں ۔ میدیشقین لے ممشد بدیعنی عصابی جیش کو خاص جانی کا سبب قراد دیا ہوجن کو شدگاری میں لاتی، کئے ہیں ۔ تیج اِن جرائیم کو الماک کردیتی ہی کمبنی اور صفراوی بین نیز مرانی جیش میں بھی کی جب شرکت ہو دوا کا داکہ دیتی ہو کہ بھی اور سے اور دیا ہو جو بھی ایک کردیتی ہی کم میں اور کی بیش نیز مرانی جیش میں میں بھی کی جب شرکت ہو اور کا داکہ دیتے ہیں ۔ تی اور میں کردیتے ہیں کہ بیٹر سے بھی اور میں اور کی بیٹر سے بھی کردیتے ہیں کہ بیٹر سے بھی اور کی بیٹر سے بھی کردیتے ہیں کہ بیٹر سے بھی کردیتے ہیں کردیتے ہیں کہ بیٹر سے بھی کردیتے ہیں کہ بیٹر سے بھی کردیتے ہیں کردیتے ہیں کہ بیٹر کردیتے ہیں کہ بیٹر کردیتے ہیں کردیتے ہوئے کردیتے ہیں کردیتے ہیں کہ بیٹر کردیتے ہیں کردیتے کردیتے کردیتے ہیں کردیتے ہیں کردیتے ہیں کردیتے ہیں کردیتے ہیں کردیتے ہیں کردیتے کردیتے ہیں کردیتے ہی

بی به دوا دارد به به مرفع ازه پانی کے ساتھ ایک قرص بگل ایا جائے ، شدید مالت ہو تو شام کوم بجے یادات کوسوتے و تت بھی ایک فرص کمالینا چاہیے۔ بچن کوان کی مرکز مطابق لم یا لم قرص دیا جائے۔ قیمت ان کی شید تا میں ایک آب آٹھ آئے نہ (علم)

بمت مدد دواحت اند دملی - کاری

بمدوجت اكوبر ١٩١٨

کھائبی ٹی ہو یا زانی اور کسی وجہ سے ہو تصد**ر**ری آ م بنیانے کے لیے ایک مجرّب دواکئ میٹیت سے تعمال کی جاتی ہی ہمدر دیے عل کمیائی میں اسے نوانی أدوية شلاعناب دوفا وغيره كيجو بمسكيلييم كأميزش سحتيا ركياكيا ويعيير ول كوطافت بنجا ناا ورامزا علے سے ان کو بجانا صدوری کا خاصت ہے" صدوری" اپن صوصی ترکیب کی بنایراور کیے کا ایک عمیب کم مدنے کی دجسے سیمیروں کے زخمول اک کو بھرنے کی جیرت الگیزصفت رکھتی ہو ہی وجہ کے کسول ورق کی كمانسى كوآدام بنجان كياف كياب أيرك يقين اور بمروس كسابته استعال كياجاتا أبحة

(چاراونس کی سِشیشیوں یں فراہم کی جاتی ہے) ۱۲



Ttamdard DAWAKHANA
THE FOREMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.
همل دد د قاحت اند، دهلي - ڪرايي



Hamdard

ا بافط معطب نونان کی تاریخ میں منسلموش نہیں کیا جاسکتا!



اور منال و کے ا بهرر دصحت ازاز میں ملک ونن کی خدمت ابجام دے رہا ہوس کو معلوم براوراس رساله سيحبث قدرأدمي ابتك متنفيد بروجيك بيب أوربو رمين برت كم رسَالة مؤنكة بنين في حال بويو بيري مهارى فواش بو المر و الرحي كوزيان سےزیادہ لوگوں تک پنجایا جَا جَا اور کم سے کم قیمت ان سے لی جا۔ سى كەينى نظرادارە ئے يەنصاركىيا بوك جوھنات اورخواتىن مىر دوست کاچندہ یک مشت دس کے تھیجیں ان کے نام ہمرر درجت میں ال کے ليح جاري كرديا جائے اس لحاظ سے بهرر دھوت كى سَالانہ فتيت تفت بيّا تين كياسوايا في آن ره جائے گا۔ ناظم بمدر وشحت



نگان عليم الحي عب الجيد دماوي

دفاتر

(يا كِسَان)

(هند)

فنرست مضامين بابترماه فزوري ومهواع

عِكْمُ عَافِلْ مُوسِيدُ صَلَّ اللهِ الدُّولُ ؟ إِلَيْ اللَّهُ وَلَ ؟ اشادات إرأيه 10 ٤ فاقع كي حيرت الكيز معالجاتي والد این دهبیو پاتی ۱۲ سیسند کاراز ٣٢ غذای دخیروں کو تباه کرنیولیا کیٹر میاولانکاانسالد میشروالٹرایس ویوٹر سما میں نے ٹی بی کوکس طبح مجتکایا از کریس ای درین ۳۵ حكيم محدعبك الواحد صأحب ١٣٨ راستول سے موت کو دور ر کمبنا چاہیئے۔ ادارہ ۱۹ المتاس ازلوتى لارنس ٢١ معوال ويواب عيم فأظ محرميد مُناحب (٢ أبيبي

۱ : مُهدرد دود و کراچی نمبلی دفترانظام ،

١ : ٨ م مرد د منول - بعد د دكراس ميكلود دود - لا بور) س: بهدر دمنسئرل . لال كنوال ديلي ،

يم: ١٤-١٩- دلال استربيف فورث ببني

الولقة بإذار - مكة المسكرم (سودى عرب)

۷ ،- شابی بازار جَدراً باد (رسسنده)

سَالانن رَبْمَذُوبَاكِسْتان مِن ، بن المرابع ا (ممالک غیرسے) عادر کے

(طلباسے)

ر اکٹرائے (مرا تبت في رُجِ

اشارات کراچی کی صفائ

یمسآ حقیقت ہے کہ مدّت سے کواچی کو ہندُستان مجرمی سب سے زیادہ پاک وصاف شہر ہونے کا نخر خاس ہما۔ قبیب ا پاکستان کے بعدائی شہر کو نملکت پاکستان کے واراسلطنت بنے کا سرن عطا ہوا ، ہونا تو بہ چاہیے تقاکم سلم سے پاک وصاف کرا کی اس کے بعد پاکیزہ تر ہوئی، صفاتی اور سخواتی کے اعتباد سے قابل دشک ہوتی اور اس طی اس کی عظمت و شان دوبالا ہوجاتی اور اس کی رونق ودل کئی میں چارچا ندِ لگ جاتے بلین ہوا اس کے بنگس ب

یرایک افسوس ناک حقیقت ہے کہ آج کراچی میں سب کھر موجودہ البتہ مفقودہ توصفائ . اس تغیر عظیم کے بعد قویم میں میں کہر موجودہ البتہ مفقودہ توصفائ . اس تغیر عظیم کے بعد قویم ملک سے رونما ہوا اور جس نے بیال کے تقریب آم مام امصار و بلاد کو اثر پریکیا اور تمدّن و تجارت کے مختلف شعبوں میں نا قابل سیال کمیال خطے اور تغیرات بھی اور کے قریب آجاد ہی میں نا تابل سیال خطے اور تغیرات بھی اور کا خوا کا شکر ہے کہ اکثر کمیاں پوری ہو تھی ہیں ۔ تجارتی حالات معمول کے قریب آجاد ہیں ۔ تبارت اللہ تعمول کے قریب آجاد ہیں ۔ تبارت کا حالات میں دباور ہیں کہ تبارت اور تعمول کے تو بسال میں ۔ تبارت کا دور اس کہ کہ تاب ہو کہ میں موخلا بیدا ہو گیا تھا وہ اب تک بر نہ ہو سکا۔ وہ کرا جی جو کم می صفاتی اور سخواتی کے معلم میں اس بر صغیری ناک تھی آئ گندگی اور فاظ طب اور تعمول کی شعود کنال ہیں ۔ طال میں ۔ طال میں دیا ۔۔

بنين تغاوت لاواز كجاست تابر كجا "

ر کھتاہے۔ ایک طرف جہاں شہر کی صفائی خودان کے لیے صحت بخش اور فائدہ رساں ہے وہاں ساتھ ہی میہاں کی صفائی میں کوشال ہوکر وہنٹ وطن کے سلسلے یں ایک فرض اور خدمت سے بھی سبکدوش ہوتے میں دینی باہرسے آنے والوں کے ذہن پر اپنے فک کی طرف سے امجھانٹرات قائم کرنے کا موجب ہوتے میں ۔

کراچی کی صفاتی کی اہمیت تبانے کے بعداب ہم صل مضوع کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اوران علی مداہم پر بجٹ کرتے ہیں جن کا حصولِ مقصد کے لیے اختیار کرنالازمی ولا بدی ہے کہی ہیز کی اصلاح پر نور کرنے کا سی حصولیقہ یہ ہے کہ سب سے بہلے ہم اِن مقالعہ کی ورزا ہیں کا جائز ولیں جوم ض کی ذمتہ دار میں ، مجوان کے علاج این ان کے دور کرنے کی تداہیر رعوز کریں ۔

اس اصول کارکے مارخت فورکرنے سے میں معلوم بونا ہو کہ مندرج ذیل ترابیال کراچی کی گندگی کا باعث میں :-

ا: گلیوں اور مرکوں مرکورے کرکٹ کے انہار۔

٧: - استول ادر مركون كوكنا العابيتياب اوران كى وجر سيعفن -

٣٠٠ تشركون پرگشرون كيا ألمنااوراس د تبه سينسفن اورغليظ ياني كااجتاع -

م: مكانات كاندركرول كالبنا-

٥٠٠ منركول برخواني فروشول كے قربب بن خورد و چرول كا مبار

۹: - نشركون أور ديوارول برامشتهارات.

اگرمند تبہ بالا خرابیوں کا کمی طور پر انساد ہوجائے توہم و توق کے ساتھ کہد سکتے ہیں کہ صورت حال میں بڑی حد تک اصلات ہوجائے گی ۔ لیکن ہیں یہ بات بخوبی ذہب نئین کرلینی چاہیے کہ لول تو ہزشم کی حکومت میں اور علی الخصوص جہوری طرز حکومت میں کوئی گا ا صحیط لیقہ سے اس و قت تک انجام نہیں پاسکتا ہوجب تک حکومت اور عوام جو طک کی گاڑی کے دو مہتے ہیں ایک ساتھ کا تم کریں اور کمی تحریک میں کامیل تعاون واسمنت آک نہ کریں ہی متعدد کا محیم معنوں میں ہارا ور ہونا د شوار ہے ۔ المذاہم حکومت اور عوام دونوں سے اہیل کرتے ہیں کہ وہ اس ذیل میں اپنے اپنے فرائیس اور ذمہ داریوں کڑھیں اور ان سے عہدہ برا ہونے کی کومنٹ کریں ۔ اب ہم مندرج بالا خرابیوں کو دور کرنے کے لیے اس ترتیب سے ان کاحل بیٹر کرتے ہیں ۔

جہ ہے ہی دھوادے ان وجدہ معددہ معددہ کی است و استیاب بہتے ہوئے طبخیں۔ ان کی وج سے کھاتھ انداس قدرنا قابل بردا ا اور دو قرسلیم براس درجرگراں گزرتی ہو کہ ہوا ہمتا ہوا دی بدل حلنا ہی ترک کردے ۔ جا بجا لوگوں نے دلواروں برجلی کلم سے کھور کھا ہو ہوکہ "بہاں بیشیاب کزامنع سے "دیکن" دعااور افر کی دشمی "کاستے آیا دہ مظاہرہ یہیں بھتا ہی۔ جہاں اس تیم کی تحریف زیادہ جلی ہو

، در مین مینیاب ره حدیث مین دعادر از کاد کا به بین بیناب خانون کی بے صلی بر بین کارپر این مینیاب کارپر اور مین رو دان این می مینیالون کی کثرت بوتی رو برواقعه رو که میان بینیاب خانون کی بے صلی بریم اسلیلین کارپر این مینیاب مترج ہوا ورمبتیاب خانے کافی تعدادیں تعمیر کوائے اکداس بلاسے نجات عالی ہو۔

س اگر اوقات سرکوں پرگٹر اُلمیے نظر آتے ہیں اس سلسلے میں حکام متعلقا فرض کرکدوہ برابرد کھی بھال کیس اور بجائے اس کے کرخرابی کے بعد توجہ کیا کریں ، اس میٹم کا نظام بنائیں کہ تمام گروں کی خود برخودو قنِ مقررہ برصفائی ہوتی ہے اور کہی گرمے المبنے کی کمبی فریت ندائے۔

ہم ۔ ای طی مکانوں کے اندرگڑوں کے ابنے کامعالمہی کارلورٹین کی جن سے کچھاً دی اس کے لیے تعینات ہونے جائیاں کہ وہ برابرگشت کرتے رمیں اوران گٹروں کوصاف کریں ، اس سلسلے میں تود و ہاں کے ایسے والوں بڑھی یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ ان میں کوڑا کرکٹ نڈوالیں -

۵ ۔ ٹواپنے فروشوں کو لینے پاس ایک خالی مین رکھناجا ہے اور اپنے گا بکوں سے درخواست کرنی جا ہے کہ وہ سنتے اور کا غدر وغیرہ اس میں ڈالیں۔ بعد مین خوانج فروش اِن مینوں کو بٹرک کے بڑے نینوں میں جاکر خالی کر دیا کریں -

۔ استہ تا دباؤی کی بدندائی بردائی بر

شہرکراچی کو ایک صاف سے اورت ہے کہ دو جہریں بہتا ہے گئے کیے صفائ کے بہت منائے سے کوئی نیڈ بھی برا مدنہیں ہوگا۔ صرورت ہے کہ دو چیزیں بہتوائی جا میں جا کہ دو ہے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک اوراہم جزمی جمج اوروں ہے جا دو ہو ہے ہوں۔ اس سلسلے میں ایک اوراہم جزمی جمج اور وہ ہے ہوائی جا میں ایک اوراہم جزمی جمج اور وہ ہے ہوائی کو میں ایک اور اہم جزمی جمج اور وہ ہے ہوائی کہ اس سے دو سروں کی محت کو کیا نقصال بنی سکتا ہو ضرورت ہے کہ لمسے جمایا جائے کہ وہ سرک برمینیاب کر کے دخر اس سے دو سروں کی محت کو کیا نقصال بنی سکتا ہو ضرورت ہے کہ لمسے جمایا جائے کہ وہ سرک برمینیاب کر کے دخر ایک اضافی گناہ کا مرکب ہور اسے جا کہ لیے دو سرے جائیوں کی محت کے لیے ایک خطرہ بیوا کر رہا ہے جو منظم سرگناہ ہی ۔

کارلورٹن کافرض ہے کہ وہ اخبادات میں ایک مجت مندلٹر پجرٹنا تع کرائے ، جس بی عوام کوتعلیم دی جائے کہ وہ شہرکو کس طح صاف دیکہ سکتے ہیں اور شہرکوصاف دیکھنے سے کیا کیا فوائد مرتب ہول گئے۔

کیاسیم ادر جسمانسان براس کی کارفرمائیاں

سن کل طبی ادر نیم طبی دنیا میں کلیم عرضه ولی شهرت رکھتاہ،
کیلی کے آنجکشن مشہوری، جوسل ودق کے مرصول میں تعلیمی کی۔
بچوں میں عام جہانی کم زوری کی شکایت ہویاان کی نشو و نمایس کی
ہوتر معالج عمونا کیا ہے ہم کی کمی تشخیص کرکے ان کے لیے کیلیم کے
مرکبات اور وہ غذائیں استومال کرنے کامشورہ دیتے ہیں، جن میں
کیلی مرکبات اور وہ غذائیں استومال کرنے کامشورہ دیتے ہیں، جن میں
کیلی مرکبات اور وہ غذائیں استومال کرنے کامشورہ دیتے ہیں، جن میں
کار فرائیوں سے بہت کم لوگ واقف ہیں، کرج ہم اس مضمون میں
راس کے متعلق صروری معلومات ہدئی ناظرین کرتے ہیں۔

كيك من (CALCIUM) الكرزي لفظ بو بوعول لفظ كالم من المنظمة بوعول لفظ كالم من المنظمة بي ا

کیلیے درحقیقت ایک ارد میرکسی قدرسونے سے منا بہ ہوتی ہی، سولے کی طرحتی اور لیک رکسی قدرسونے کے انداس کے تاریکینی جاسکتے اور کوئے ایک پرت بنانے جاسکتے ہیں۔ لیکن سونے کے برخلاف یہ مرطوب ہوا میں دیکنے سے مہت جلدزنگ آؤد ہوکر کورم جاتی ہی ختک ہا میں دیکنے سے مہی اصلی حالت پرقائی ہمبیں رہتی، البقہ اس صورت

ی وصب کے بعد مکرر ہوتی ہو۔

کیلیم کو ایک دھات کُ کُل کیلیم کو ایک دھات کُ کُل میں میں میں ایک میں اور ایس ایک کیمیا دال نے دریان کیل سال پیلے اُفیاری صدی کی ابتدامیں ایک کیمیا دال نے دریان کیل

تقا، اگرچ یہ دھات خالص حالت میں بھی ہمیں لمتی ، لیکن مختلف مرکبا کی اس کے کا میں میں میں بھی ، لیکن مختلف مرکبا کی اس کے ایک میں میں برحات عمر المحق ہو۔ چاک مٹی ، چوئے کا طائم ہو را دائم سٹون) اور سنگ مرمر (المار بل) بیرسب کیلیم کارونیٹ بیں اور ان میں یہ دھات موجود ہوتی ہو۔ طاوہ ازیں موتی ، موتک ، سیپ کوئی اور گھو گھا بھی کمایسی کی کھنے کا فیاسی میں ۔

اس دھات کواس کے مرکبات سے برقی حوادت کے ذرایعہ کا لہذیمیں

انسان وحیان کی پڑی ل کی ساخت بن مجیلیسیم کاربونیث پایجانا ہی۔ حب سلیسیم کے سائد آگیجی بلق ہویاس کو جلایا جا اہو تو کیلیسیم اکسائیڈ کہلاتا ہی، اوراس کو انگرزی میں لائم (LIME) عوبی بن کفس، فورہ، فارسی میں آگہت اورار دو ہندی میں چیل معربی۔ کئے ہیں۔

آب اِ جَ ندک نام سے طبی و نیا (ما ندیم سے واقف ہو ،
قدیم طباراس کو عو ما (ما ندیم سے خارج طور پہتمال کرتے تھے ،
جنائج مرتم فورہ اس کا مشہور مرتب ہو ، جو آگ سے جلے ہوئے نیموں
فیزد درسرے گذرہ خبیث زغموں کو اتجا کرنے کے لیے سنعل ہو۔ علاوہ
ازیں چونے کو بالوں کے موثر نے ، خارش ، دا دو عیرہ حبادی امراض کو
دُور کرنے ، مستول کو خفک کرنے ادر دسولیوں کو تحلیل کرنے ادران کو تھے ا

، ہے یہ اربان رسے ہے اگرچ اطبائے قدیم کیا ہی کو اندردنی طور پرمی تقریباً انھیں فوائد کے لیے استعمال کرتے ہے، جواج مسلم میں. مروارید، مونی مونیحہ

اور دیگر بحرابت می کملیم کی موجودگی محقق وسلم بولیکن بیمی ایک حقیقت بوكد اطبائے قديم اس كى توعيت اور نيزاس كے ان افعال وا را ا اوا قف عظے جو جدیطتی سائن فے معلوم کیے ہیں۔

كيليم كانعلق حيم انسان : أرجم انسان بغاً بري اورنگول، دنيون كامجور آبي كيكن در تية نت اس كي ابت! كُ

ركبيب ي*ن متعدّ دعنا صرشا مل مين فلسفه قد تحبيب* انسان كوعنا طر^و رَأَكُ، إِنْ مَنْ، مِوا) كَامْجُومْ خِيالَ كِرَّامِمًا لِنَيْنِ أَجِ سائسَ فَيْتِوْدُ ڑ<mark>تی سے ر</mark>یخاصرمرکب ٹابت ہوئے ادائیچے مینول پر مبمانسان سولہ عاصر كالجوعه إياكيا وان موارعنا صرف سيكيسم كيب فلزاتي عفرة

جوجهمانسال کے بالیے میں زبردست اہمیت دکھتا ہو۔

اگرکسی انسان کے جب م کا وزن م دا پونڈ ہو تواس میکلیسیم کی مقدار تقريبا دويو پذموتي مي-

لساسم كما كما مرقابي كيليمتم انسان كي ټرول اوردانو معند مركم و امس كوبنانا در وكات قلب د نظر

ادر دوران خون کو درست ر مصفه می مدد دنیا بر خون کی انجا دی طآ كومالت اعتدال برقائم دكمتا بويسب كوروغنيات وغوات آودان کونیچ طور پراستمال کرلئے میں مرد دیتا ہی میں پیٹروں کی ساخت کو ميمح حالت بس ركمنا اوران كوقائم ركمتا بوحبم كونشو ونادتيا وإس ك قتت والمعت كوعل حالمة قائم وكمتابر اس كم بغير وكول بينول ادر فروں کی پرورش منبیں ہوسکتی اُنوں کی حرکات کے لیے بھی یہ الك نهايت عزوري جزوجهم انسان مي رطوبت اصم كور إكرااور

پيثاب كى تيزالى كىفىت كوزا بل كرابى

کی کی سے کیانفضان بچتا ہو

جب برن انسان ميكسيم إين مقدار مقرره سے كم بوجاتا برقواس مِ عام مِها في كم زورى لاحق موجاً في بور اس كى قوستٍ مدا فحت كم زور

روعاني ېو جيتي و چالا کې عاتی رېتي ېو خون رقيق موجا تا او المزاجرال خون کی استدا د بره عباتی ہر عبار طید نکسیر میر شنے لگتی ہو، اگر کہیں چوٹ لگ جائے یاکوئی عمل جراح کیا جائے توخون مبہت زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتا ہو حتیٰ کہ اُڑ کوئی دانت اکھیڑا جائے **آ**یا**س قدر خو^ن** بهنا بوكداس كا بندكز ناشكل موجانا ميد- يذوي كي تنى كم موكران ميس ليک پيا موجاتي ڄواور وه نيز هي موجاتي ميں-

علاره ازی اس کی کمی سے دائزں میں لٹ دامیہ (گوشت خوام کی شکایت موجاتی ہوجس میں مبض کے مسوار سے بلیلے موجاتے ہیں ادران سے نون اور برپی ہے گئتا ہوسل و دی جیسے امراض میں مبتلا

ہونے کی استعداد ہی کیاسے کی کی وج سے پیا ہو جاتی ہو۔ كىيىسىيم كى كمى سے بلتجے فاص طور پرمتا ژبوتے ہیں۔ اُن كا نٹو د مُا دک حاتا ہو، ان کی ہڑیاں ملائم پڑجاتی ہی سے مرض كساح (ركئيس) لاحق موتا جو- يا وه دق الاطفال (سو**كها) مِن**

مبعة المباري المراكب الأنفرام اليي جزي لازي طور بر كما يمري كمي كما قدار :- استعال كي جائين جن مي كما يم بالم جاتابي توجم انسان مي كبيسيم مفرره مقدارس موجود ربيتا مواور اس ک کی نہیں ہونے یاتی، لیکن جب اس کاخیال نہیں رکھاجاتا کو كيليم كى مقداد كم بوكروه مجويدا مراض بن جاتا بي جها ني جولوگ حرف كوست اورنت الشددار غذائي كهاتي مي ال كرحيم مي مسكوما كيليم كى مقداركم بوجاتى برداوران مي امراض كي استعدا وبيدا بيجاتي جو-لېزاکىلىيىم كى كى ان چېزون كو كھاكر دور كى حاسكتى مى ، جن <mark>ميں ي</mark>

دوده ، دېي ، جپاچه ، بنير ، اندا (خصوصًا اند ب كي زردك) میودل ، بجلول ، برقدم کی سبر ترکار اول اور ساگ یات میرکه لیسیم کانی مقدار می موجود موتا _{آگ} کیکن گیہوں ، چپا ول ، چپا، **مکی، اجز** مندوه ، الو، ريالو، شكر قند : برتيم كي دالون اور كوست تون مين كيليم برانے نام ہوتا ہو۔

جم مي كيليم كى كانى مقدار مني ني كابهترين ذرييه دودهال

علاج معالیمی متعلی ہیں۔ ان میں سے کیلیم کلودا میڈ مرض کساح
(دکشیں) قروح دید اوداسہال مزمن میں مفید ہو کیکن اس کی سے
اہم تاثیرہ ہو کہ خون کی قوت آنجا دکو بڑھ آتا ہو، انہذا اندرونی جراین،
مثلاً لفٹ الدم، قی الدم، اسہال الدم، خون ہو اسپراور کرش شخت
میں اس کے استعال سے مبہت جلدفائدہ ہوتا ہو۔ جولوگ فراج ترفی
دیکھتے ہوں، نینی اونی سبب سے ان کونون مرکزت جاری ہونے
دیکھتے ہوں، نینی اونی سبب سے ان کونون مرکزت جاری ہونے

گے،ان کے لیے یہ ایک نہایت مفید دوا ہو۔ کلیت کارونیث (جاک مصفی) دافع ترشی اورقابض ہے، دستوں میں دیتے میں،لیکن اس کوزیا وہ ترمنجوں میں سٹ ال

رہے ہیں۔ کیلسیم ہم پُرِو فاسفیٹ. مقدّی اعصاب اور مقدّی حجمہ بچّوں کے لیے نہایت مفید مقدّی دوا ہوا دمان کے مرض کئے ح

رکٹیں) کودور کرنے میں خصوصیت ایکتا ہو۔ کیلیں کیلی لیکٹریں خوار کی طاقت انٹحاد ک

کیب رسکیٹ، نون کی طاقت انجا دکور ما آب اس کیے اس کو نفٹ الدم ، تحسیر، اسہال الدم اور کٹرت میں ہون کو روکنے کے لیے دیا جا تا ہو۔ نزنی مراج کوگوں میں نزفیت کی ہتعدا کو دور کرنے کے لیے کھلایا جاتا ہو۔ ملادہ ازیں خون کے کمرت اخراج

کورو کنے کے لیے بھی عل جراحی سے قبل استبھال کرا اِجا تا ہی -کیاسیہ کا کسا کہ مینی چرنہ کو مام طور رہا جور کھر طور وہا کے بکٹرت استعمال کیا جاتا ہی -

ان سلیکڈ لائم کہتے ہیں -جب چرنہ کو پانی سے دحولیا جا تا ہو تواس کو آ کہٹ سول

کے نام سے موسوم کیا جاتا ہو-بجما مواج نہ برونی طور پرسکن ،مجفف، فابض در حاب

کے ازالہ کے لیے دود مد بہترین چیز ہو۔ لیکن اگر وہ دو دعد کو مضم نرکیں لواس میں چو زکا پانی رائا تم واٹر) طاکر طاپا اجائے۔علاوہ ازین تم برت انڈے کی زردی می بہت التی چیز ہوجس طرح چاہیں ہنتال کریں۔

که اندے کی زودی تقیلی پر دکھ کر دیاسی دوسری ترکیہ اس بینے که اس طرح بھاتے ہیں کہ بینے کی مقدر تشیک زودی کے اور جو --مقوری دریں زودی مقعد میں چڑھ جاتی ہو۔ روزانداسی طسسرت

کرتے رہنے سے چندر وزمیں بیچے کی حالت دوبر اصلاح ہونے گئی ہی۔ اس میں طاقت آجاتی ہی، جیم میں تروتا زگی پیدا ہوجاتی ہے اور ڈ نشو ونها حال کرنے گاتا ہو۔

انگور، سنتر و، نارگی اور نمیول کے رس کے استبعال سے کیا بھی دور ہوجاتی ہو۔ ٹما ٹر کا استبعال بھی کے استبعال کے استبعال کی دور ہوجاتی ہو۔ ٹما ٹر کا استبعال کریں یہ یا اس کا خاص طور پر مغید ہو۔ اس کو تراش کر بطور سلاد استعمال کریں یہ یا اس کا کرس نیو ڈکر پہیں ۔
رس نیو ڈکر پہیں ۔

مرطان رکیٹرا)کا استبال میکیلیم کی کو دورکرنائے جنانچ اس کی تنہا یا توکے ساتھ کاکسل ودت کے مرتضول کولیتے میں نیز اس کو حلاکونی لف ترکیبوں سے استبمال کرنے ہیں۔

ن بران وجارست زیبات کربات کیلیم کا دوانی منعمال خرکییم کاردنیث، کمیم دراژه کلیم داردنیش، کملیم دائر فاسف درکییم کیلیم كيليم

خون ہو ج نے کے سائنہ طدی الارکانے سے چٹ کے ورد کو تکین مون اور ورم تحلیل ہوجاتا ہو۔ نہدی طاکر لگانے سے بداور گرائی کو تحلیل کر دیتا ہو، ایک حصد بنا بجھاچونہ چو حصے غہد میں طاکر ایک کاغذ پرلیپ کریں اور بدیا گلرائی پرچپاں کر دیں، اور دولانہ بلخ دیں، چندر دزیمی تحلیل ہوجائے گی۔

چونہ کی مہم مریم فورہ کہلاتی ہو اس کے لگانے سے جلے ہوئے اپنے موجم مریم فورہ کہلاتی ہو اس کے لگانے سے جلے ہوئے ا جوئے زنم اپنے ہوجلتے ہیں، اور دومرے گذرے زنم بھی خشک موجاتے ہیں ۔ بنانے کی ترکیب یہ ہی :۔

ا کمن سور (دسو ایموا بونه) چاد هے ادفئ کا جیکھے موم سفید دو حضے سفیدہ کا شخری ایک صفہ کے روغن کا جی جی سفید دال کرائی پر کھیں جب موم بھی جانے تو وسو ایموا بوئنداور سفیدہ کا شغری المار مرد ہونے پر ایمنے کی تقبیل سے دگریں جب تمام ابرا کیساں خلوط ہوجانیں بحفوظ دکھیں کے شے پرلگا کر شرسم ہے ابرا کیساں خلوط ہوجانیں بحفوظ دکھیں کے شے پرلگا کر شرسم ہے سال کریں۔

آگی تقول: بچنے کو دھونے کا طریقہ یہ کو چونہ لقد نظراتہ کے کہانی میں حل کریں اور کپڑے میں جھان لیں، کنکروعیرہ کپڑے میں دہ جائیں گے۔ اس چھانے ہوئے محلول کو دکھ جھوڑیں جب چئ تدفین ہوجائے تو نقرا ہوا پانی بھینیک دیں اور تدفقین کو بھرائ ط پانی میں حل کریں اور دکھ جھبوڑیں، اور بھر نقرے ہوئے پانی کو الگ کردیں بہی طرح پانچ یا سات بار کریں ۔ آخری ہار تہ فیس کو لیکر خفک کردیں بہی طرح پانچ یا سات بار کریں ۔ آخری ہار تہ فیس کو لیکر خفک

جن شیز وار کچوں کو دو دھ مضم نمیں جو اادر قے کے درایہ فاج ہوتا دہنا ہوا دران کے مُفضہ سے ترش بؤاتی ہو،ان کو تین میں محفظ

کے بعد دود دھ بانے سے پہلے ایک چائے کا پچی بحرح پنے کا پاتی استے ہی استے ہی استے ہی استے ہوئے بحرح پنے کا پاتی استے ہی استے ہی استے ہی استے ہی استعمال ہے۔ اور جن بخری کو جرم ترج چنے کا پاتی ہوئی دو میں فیر محمد کی مد دل جاتی ہو۔ اگر بچے کو دست ارب ہوں تو دہ بھی اس کے استعمال سے بند جو جائے ہیں ۔

جونے کے پانی اور روغن اسی سے مرہم بنا یا جا ای اس تم کم کے لگانے سے آگ ، تیل و فیر ہے جلے ہوئے عضور پر لگانے سے مندکی پڑجاتی ہو است مندکی پڑجاتی ہو اوقات مند کی پڑجاتی ہوتی ہو اس مرہم کے پینانوں کی مندن کے پیشنے سے مہت کا بیف ہوتی ہو ، اس مرہم کے لگانے سے وہ بھی رفع ہوجاتی ہو ہی اس مرہم کے مندن کے سے وہ بھی رفع ہوجاتی ہو ہی اس مرہم کے اس مرہم کے بین مندن کی اوغن اسی دونوں ہوزن المار نوب میں مرہم بن جائے گا یا فی ، دوغن السی دونوں ہوزن المار نوب میں مندن مار کو بیا میں مرہم بن جائے گا ۔ بوقت صرورت ہوال کریں ۔

بعض اوقات روغن اکسی کے بجائے روغن نیون یا روغن ارجل سے بمی مد مربم بنا یا جا ایج -

پوٓنے کا پائی ادلائم واٹر) بنانے کاطریقہ:- نجھا ہوا چُرنہ ہ قوے نے کر باخ سرما ٹی می خوب مل کرکے دکھ تھوڑی، اسکے بعدا د پرکا صاف محلول بذریعہ قیف نتھا رائیں بہی آب آ کہ یا چے نے کا پائی ہوا دراسی کو ڈاکٹری میں لائم داٹر ادرسوکیوشن آف

لائم کہتے ہیں -اس پان کوسبزدنگ کی ہزلوں میں ڈاٹ نگاکر رکھنا چاہیے تقریبا ایک چیٹانک پان میں چونے کی مقدارنصف دقی موتی ہی -جیو فح بجیل کے لیے اس کی مقدارخوداک ایک جی جائے

ہی لیکن بڑے آدمیوں کے لیے دو تولہ سے دس تولہ تک ہی۔ چو لئے کا پانی زلائم داٹر) مذکورہ بالا فوائد رکھنے کے حلاق سیلان الرحم، سوزاک اورسیلان کوش میں بچکاری کرنے سے مرض کودو کرتا ہوا ورمقعد میں بچکاری کرنے سے بڑونوں د جنچوں) کو ہلاک کرتا ہو۔

مراد معتملی بچاری مصف پرون دبون دبون اوقات جبکه جونے کا یانی بنانے کی دوسری ترکیب ، دبسف اوقات جبکہ چننے کا یانی المرد نی طور رفیسل مقدار میں مہنوال کرنامقص و دبولیکن



كيى قابي يسسم حالت كدئها مول اورواغ ل في السارسي من كوفتم کرد اِ چیرے کا واب نگ اور داخ و قها سے خُون کے اصاف ہونے كى علامتين مي جمم في فاسلاد زبر لي ادول كاجم موت زمن فون كوفواب كرديتا م ببرب برلكان دالى بزي ايك طرف فنصاف كرف وال حكم في استمال كيه بغير فهاسول سي مجابة بنين الم مكن . صَانى استِعال كِيهِ علداك رَبِين كُرُوب اوداغ مصاف وكئ اوربرے كى جادي زى بدا برائى او زولسئولى اوت آئى جوميان مانى البالكيم واسك فالدع دهيج

تياركرده.



يتوركا بوثين

(والتم إسد تحقيقاتى وخبسر الى كمشين كامريسين مشراين وللو إرى كالمس)

انسانی تعذیری نباتات کے بق کونسبٹا بہت ہی کم مقداری استعمال کیاجا آ ہو۔ اور یہ استعمال میں زاد دئر
ان کی خوصف و اسانت و بافت کی زم کی بنا پر ہرتا ہو۔ ساگ یا پتوں دالی سبزیاں جو کھائی ہی جاتی ہی وہ نباتی دنیا
میں درخوں اور بودوں کی بے شار تعداد کے مقابلے میں کوئی حقیقت نہیں دکھتیں۔ مزیر برآل ہو پتے ہم بعبور فغلامتها
کرتے ہیں ان سے معدنی اجزا اور حیا تینوں کے علاوہ ہمیں کوئی وہ معرفذا نی عضر کا فی مقداد میں نہیں بلتا۔ یہ کوئی تعبیر کہا تا ہو ہو اسانتہ ہو اس کے کہ اکثر ہے تا بار جنم کھی وہ مقداد میں جوئی ہو کہا تا ہو ہوت ہیں تا ہم سبال کی بات ہیں آبا بار جنم جزیری اتنی ذیا وہ مقداد میں ہوتی ہیں کہ ان کو فذا ہیں صورت میز کی ترمینت میں کے طور پر سنعال
کیا جاسک ہو۔

دقا فرقاً یہ بات کمی گئی ہے کہ بق ل کے ان اج اکوج غذائ قدردں کے حال ہیں 'اقا بِن جنم حضول سے الگ کوئنا ' اوراس کے بعدانسانی غذائے طور پراستیمال کرنا چلہیے ۔ لیکن استجوز کو علی جا مربینانے کی اب تک کوئن خاص اور نظر سے کوئشن ابن کی گئی ہو۔ اس صفر ن میں صفت فسے نیق سے کہ کوئشن ابن ایر ایک بحث بیش کی ہو۔

بمدردحت

پروٹینوں کوافذکرنے کے لیے کا دا مد ابت ہوسکتی ہیں، زیادہ مہالہ ماس ہوتی جاری ہو۔ یہ امکان بمی ٹرمتنا جارہ کو کم تقوں سے پردٹین محالنے کا کوئی قابلِ عمل طریقہ جلد ہی دریا فت ہوجائے گا۔

اس سلسلے میں دو مبیا دی امور ہمادے سامنے کہتے ہیں ایک یدکر پروٹین آن بھیل سے بھلسے جائیں جو سردست مغالج کرد سے جاتے ہیں۔ اور دوسرایہ کرچہ پتے اس وقت فذاکے لیے پیدا کیے جاتے ہیں، اضیں زیادہ مفیدا ورموثر طریقے پہتمال کہ اصل نر

برومین کے درائع:

نباتا تى دنياكى كوئ فسل جرايد وقت يس كوائي وايك

پتوں کے دوسرے ابوایی پروٹین ہی وہ فاص چزہر جوزیا کہ اللہ کو تہ ہو، اس کاسب یہ ہو کہ چربی اور کا دائج اگریٹ دروی اور کا دائج اگریٹ دروی اور کا دائج اگریٹ دروی میشا اور شری ابودا) کے سبت سے دو مرسے ذرائع ہی موجودیں میشا "جے" (داخ یعنی اناح وغرہ) لیکن موخوالذکر میں پتوں کی لیسبت پروٹین کا احتر سبت کم ہوتا ہو۔ پتوں سے پروٹین کو الگ کرنے کی بخری کا حقہ میں اگریٹ کے مستقی ہی گئی ہیں، گریٹ میں اور کی سفیتیں ہی گئی ہیں، گریٹ مستقی ہی گئی ہیں، گریٹ کے مستقی ہی گئی ہیں، گریٹ کے دریا فت بنیس کیا گیا ہو۔ پھر ہی جوں جول پرد ثینی اجرائی خاصیتوں دریا فت بنیس کیا گیا ہو۔ پھر ہی جول جول پرد ثینی اجرائی خاصیتوں اور دو درسری چزول سے ان کو تکا لئے کے متعلق معلی است میں ترقی اور ان خاصیتوں ہی اور دو سری چزول سے ان کو تکا لئے کے متعلق معلی است میں جول ہوں تھا تھی ہیں۔

الشول سے تجدا کرنے اور کھ تحلیل بذیرا جو اسے تجا کرنے کا ایک کا ایک دہراعمل ہوجو ہر بتہ کو قابل فلا پر دخمین حاصل کرنے کا ایک اتجھا ذو لعد بناتا ہو۔ اگر ج تا زہ حالت میں اس کا ذائقہ اور دائحہ خوش گو ارتبیں دارا در کمی نے ہوئی ہوتا ہو اگر میں یا گوند کی طرح نیس دارا در کمی نے ہوئی ہوتا ہو تھا تھی جو تا ہو جو استفے ہیں۔ مزید برای مینجد برد مین جب کمیائی عمل سے دور کیے جاستھے ہیں۔ مزید برای مینجد برد مین جب در سے ابزا کی مینوں میں برگوں اور بیعض دور سے ابزا در مین میں برگوں اور بیعض دور سے ابزا کی کے کہ نے در نگر کو لیے افغہ خابح کو کے کہ نے در نگر کو لیے افغہ خابے کو کے کہ نے در نگر کو لیے افغہ خابے کو کے کہ نے در نگر کو لیے افغہ خابے کو کے کہ نے در نگر کو لیے افغہ خابے کو کے کہ نے در نگر کو لیے داختہ خابوں سے در نے کو کے کہ نے در نگر کو لیے داختہ خابے کو کے کہ نواز کا کھی کے کہ نے در نگر کو لیے داختہ خابے کو کے کہ نواز کی کو کے کہ کو کے کہ نواز کی کو کے کہ کو کے کہ نواز کی کو کے کہ نواز کی کو کے کہ کو کے کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کا کہ کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کو کہ کے کہ کو کہ کے کہ کو کہ کو کہ کو کہ کو کہ کی کہ کے کہ کہ کہ کو کہ کہ کو کہ کو کہ کہ کہ کو کہ کی کو کہ کی کے کہ کو کہ کر کے کہ کو کہ کو

انسانی خذاکی حینمیت سے بقول کے پردین کامقا بلر سوا بین باخشک خمرے کیا جاسکتا ہو کیونکاس میں گوشت یا کیسین مینوالینڈ ایک خاص رکیتے موجود جوتا ہو۔اس کے تی یہیں کواس بردین کا خود کوئی ذائقہ نہیں ہوتا، بلکہ مصرف کھانے

وزاده تغذيض بانے كے ليے بطور صافه تعلى كيا ماسكتا ي

جب کہ پودول یا درخوں کے بتے سبز ہوں ، ہروٹین کا اہم خیر سند کمتی ہو اوراس کی بیداواد کو ہو ٹین حال کرنے کا فد لیہ بنایا جاتما ہو وہ فسلیں جو عام طور پر پدائی جاتی ہیں بشالاً او ، چند موسیم کی ختلف قسیس اور مروخی وہ اس لیے زیا دہ اہمیت رکھتی ہیں کہ ان کے بتے بھینک دیئے جاتے ہیں ۔ بعض علاقوں میں انھیں خیک کرکے مورنیوں کے جا دے کے لیے دکھ جھوڑتے ہیں ۔ گرم ممالک کل زواعت بہت سب دو مرے بتے بھی بین کی تی ہو۔ گئے کے کل زواعت بہت سب دو مرے بتے بھی بین کی تی ہو۔ گئے کے منالیں بھی بین کی جاسکتی ہیں، اور جوال جول گرم ممالک کی زواعت منالیں بھی بین کی جاسکتی ہیں، اور جول جول گرم ممالک کی زواعت منالیں بھی بین کی جاسکتی ہیں، اور جول جول گرم ممالک کی زواعت منالیں بھی ہوئی ، بڑی مقدالوں میں مزید بیتے بھی دو پر دھینوں کا بھر نے مختلف خود دو ہو دے پیدا ہوجائے ہیں وہ پر دھینوں کا بھر ن کا تجرب کرنے کے بود علوم ہواکہ اکر ایک ہے ہے سے تو موں ایہت کم ہو بیتوں کا تجرب کرنے کے بود علوم ہواکہ اکر ایک ہوتے کا نیج برایا ہے۔ بیتوں کا تجرب کرنے کے بود علوم ہواکہ اکر ایک ہوتے کا نیج برایا کے نیوں اور اگر قدرتی طور پوضرائی دیا نی کا صفر، نہ ہو یا بہت کم ہو قوان سے برد شیوں کو اخذ کرنے میں کوئی شکل چی نہیں آئی۔

مولینیوں کےجارے دانصلیں

و فصلی بی جروی نیول کے جارے کے لیے پیداکیا آ اِس بروٹین عال کرنے کے دوائع کی تثبیت سے قابل توج ہیں۔ اُڑھ یصلیں برظا برضائے ہیں ہوتیں اپنی مولیٹی ان کو کھا جاتے ہیں تاہ بادر کھنا چاہیے کہ جافودوں میں بتوں کے نامروتی کو لیے سیوانی بروٹین میں جانسانی غذا کے طور پر استبعال کیا جائے، تبدیل کرنے ماک فی صلاحت ہوتی ہوئی بجف مرتبہ تواس طرح کی تبدیل مرف دارد مہیں ہوتی اس لیے اگر چائے کی فصلوں میں سے پہلے ہی نادد مہیں ہوتی اس لیے اگر چائے کی فصلوں میں سے پہلے ہی برد ٹین اخذ کرنے کا طریقہ اختیار کیا جائے تو کم او کم برد ٹین کا آچیا فاصاحت حال ہوجائے گا جوباء داست انسانی غذا کے لیے گا خاصاحت حال ہوجائے گا جوباء داست انسانی غذا کے لیے گا ماماحت حال ہوجائے گا جوباء داست انسانی غذا کے لیے گا سکے، اور بروٹین کا وہ حقتہ جو بھا ق نہیں جاسکے گا ، جافودوں کی غذا

(1 The said of 1 1

غالى خيرل وتباه محية والكيب والوائ كاانسالا

المستروالرب اليسس - ديود

علم کرمیات (Insectology) : جسمیں کیزوں اوران کی پیائسف، زندگی اور عسادتوں ۔ کے طبیقوں وغیرہ کا مطالعہ اور ایسی میں غاط بیت مفیدا ور دلی پیائسف، زندگی رئی کے طبیقوں وغیرہ کا مطالعہ اور ایسی میں شامل ہے ، ایک بہرت مفیدا ور دلی بیائس کے صرف ایک ہی جہاد بنظر انسانی زندگی برکس کس طبح اثرانداز ہوتی ہے اس کا اندازہ لگاناد شوا ہے ، اگر اس کے صرف ایک ہی بہاد بنظر ان والی بیتی ہی کہ کردیتے ہیں اور کشنے آدمیوں کو فالی جائے ، میں اور کشنے آدمیوں کو بھوکا ماد کرموت کے گھاٹ اُتاریخ ہیں، تو اس تحقیقات کی غیر معمولی وسعت معلوم ہوسکتی ہے ۔ بی تحقیق داؤں اور کیڑوں کی بلاکت کے دوسرے طریقوں کی ایجاد اس شعبۂ جالم میں بھی کافی ترقی ہوتی ہے ، اور کر مراف واقوں اور کیڑوں کی بلاکت کے دوسرے طریقوں کی ایجاد نے بہیں ایک حد تک اس لائق بنادیا ہے کہ ہم ہے ندائی وخیروں کے سالا خاملاف سے نگے سکیں ۔ اس معمون میں اس مسئلہ پر کافی رومشنی ڈالی گئی ہے ۔

« تېمىدروسىت »

غذائی جنرول کو تباہ کرنے دالے کیڑوں کی ہلاکت کے مسئلے برخور کرنے سے بہلے ہمیں بدد کھنا جائے کہ ہم ذخیروں کو بہانے کہ ہم ذخیروں کو بہانے کے لیے کون سی اِحتیا کی تدبیری اُخت بالاکرسکة بی درال ان کا تعلق ذخیرہ اندوزی کی اور احتیاط سے ماکہ کیڑوں کی کم سے کم تعداد و باس باتی دہ سکے۔ اس کے لیے باق عدہ دیکے بھال اور چیزوں کوالٹ بلٹ کرتے دمنا اوران کی جگو بر لیے دمنا اوران کی جگو بر لیے دمنا اوران کی جگو بر لیے دمنا اوران کی جیزوں کو خراب و بوسید میں میں ایک کرتے دمنا اوران کی جیزوں کو خراب و بوسید بھیروں سے الگ کرتے رہنا، بیتمام کام کیڑوں کے انداد کے بھیروں سے الگ کرتے رہنا، بیتمام کام کیڑوں کے انداد کے بھیروں سے الگ کرتے رہنا، بیتمام کام کیڑوں کے انداد کے بھیروں سے الگ کرتے رہنا، بیتمام کام کیڑوں کے انداد کے بھیروں سے الگ کرتے رہنا، بیتمام کام کیڑوں کے انداد کے بھیروں سے الگ کرتے رہنا، بیتمام کام کیڑوں کے انداد کے بھیروں ہے لئے کا درمی ہیں۔

کیاجائے دوبہت ڈیا دوتمتی اور انزاجات میں غیر عولی اضافے کا باعث ندبن جائے۔ اکثر حالتوں میں طبعی علاجوں ہی سے خلافوں میں جاتا ہم

خاطر خواہ فائدہ حائل ہوجا تاہے۔ گھم مہوا والے کمرے کھانے بنے کی بعض چزوں کے گرم مہوا والے کمرے لیے گرم ہواکے کمرے جفاصطور

رم مہوا والے فرکے لیے تیاد کئے جاتے ہیں ہمہت کالامد ثابت ہر ذخیرہ اندوزی کے لیے تیاد کئے جاتے ہیں ہمہت کالامد ثابت موتے ہیں۔ بہت کالامد ثابت موتے ہیں۔ لیکن بیھی مکن ہوکہ حرارت اٹنی ڈیادہ ہوجائے کہ غذائی چیزوں کی ضروری ٹی کی مقدار کو نقصان پہنچے یا بیجوں کی فرت نہوت محصط جائے۔ ورسری مشکل ہے ہوکہ حوارت کسی بھادی وخیرے کے اندرونی دوسری مشکل ہے ہوکہ حوارت کسی بھادی وخیرے کے اندرونی بینی مرکزی حصے تک بہت آہمتہ آہستہ بیچی ہو کی ہو بی غذائی جیزوں کی ایک محدود مقدار کو محضوظ کرنے اور کیٹروں کو حستم کرنے کے لیے بیطاحی ابوا وراسے نظرانداز نہیں کرنا جا ہیں۔ کرنے کے لیے بیطاحی اجازی اور اس نظرانداز نہیں کرنا جا ہیں۔ کرنے کے لیے بیطاحی ابوا وراسے نظرانداز نہیں کرنا جا ہیں۔ کرنے کے لیے بیطاحی اور کیٹروں اور ممنٹ کو ملاکر ہوسکتی الیے گرم کم وں کی تعمیر ایڈوں اور ممنٹ کو ملاکر ہوسکتی اور ادراس میں حرار مدی کورو کئے والی کسی چیزی آمیٹ زشامی ہوسکتی ادراس میں حرار مدی کورو کئے والی کسی چیزی آمیٹ زشامی

ہونی چاہئے۔ اس کرے کے لیے ایک تقرمامیٹر، اور حاجر حرارت دروازے اور مشیشر کی کھر کر اِن ہونی چاہتیں۔ اور حرارت رسانی کومیح درجه پر رکھنے کاعمل امرے مونا جائے۔ خشک میووں کا کاروبا بکرنے والے ایک بوروپن کارخانے نے گرم کرے کی تعمیر صرف دھات کی جا دروں اور اسبنوس سے كى رو اورات اين مقصدمين خاص كاميا بى حاصيل جونى او کِٹین ، ابخیر، کھجور، خوبانی اخروٹ اور بعض دوسرے ختاک میووں کے لیے گرم ہواملید ثابت ہوئ ہو۔ اِس سے وہ بہت سے کیڑے ختم ہوجاتے ہیں جو تیزی سے اپن نعدا د الرائے میں اور مشیل تعیت غذاؤں کو شام کردیتے ہیں ۔ بیضوری نہیں کہ گرم ہوا بہنیا نے کے لیے تمام غذائ چیزوک الماری فا تخوّل برميلًا ديا ما ي السيكن ينمال ركهنا جابيّ كدبف غذائيں ، به اوگري دو فهرينائث، سے زيادہ حرارت برداشت نہیں کرسکتیں میسیم کے بیج ،مٹرا دربعض دوس رے اناج اگر كاشتكارى كے بيجوں كي حيثيت سے نہيں الحے كئے بول تواك میں حوارت کی کافی مقدار مہنجائی جاسکتی ہو۔ کمروں اور کار خانوں میں اس کام کے لیے ﴿ دیڈی ایٹر، (الرحوارث آفری) مجی لگایا جاسكتا بو مكرم نكراس برلاكت زياده آتى بواس لي بهاب كا استعال زياده آسان جوگا-

می ارات با دعو فی کیروں کو مار نے لیے کرم شن انہوں کو مار نے کے کرم شن انہوں کے اور نہیں ہوئی ہو۔ یہ کرم فسس دوائیں گو داموں اور ذخیروں کے کیڑوں کو ہائی گروں کو ہائی گروں کو ہائی گروں کو ہائی گروں کے لیے زیادہ تربی الات یاکس کی صورت میں استعمال کی جاتی ہیں۔ اس کا سبب سے ہوکہ گئیں شک ترین گوشوں میں اسکے اندوں اور میں تک کو ان کے اندوں اور میں تک کو ان کے اندوں اور میں تک کو اندوں کو دھونی دینے کا عمل بہت سی مشکلات چی کرتا ہو استے کو داموں کو دھونی دینے کا عمل بہت سی مشکلات چی کرتا ہو استے یہ کو میں میں میں کو استے میں میں دائی کو استے یہ میں میں در انداز کا دائی کو دائی ہو دائی ہو دائی۔ اور دیکا دبن شرا کلورا اندائی کا مرتب ایسی داکھتے لین قرائی کا مرتب ایسی داکھتے لین کا مرتب ایسی داکھتے لین کی کرتا ہو ایسی در انداز کی کو دائی کو دائی۔ ایسی در کا دبن شرا کلورا اندائی کا مرتب ایسی داکھتے لین کو انداز کی کا مرتب ایسی در کا دبن شرا کلورا اندائی کا مرتب ایسی در کا دبن شرا کلورا اندائی کا مرتب ایسی در کا دب کو انداز کی کو دائی کا مرتب ایسی در کا دب کا مرتب ایسی در کا دب کو دب کر کی کا مرتب ایسی در کا دب کر کی کی کو دائی کا مرتب ایسی کی کی کی کا مرتب کو دب کو دائی کو دی کو دائی کو د

چیزے جوبڑے ذخیروں کو دھونی دیے میں آسانی سے اور کسی خطرے کے بغیر ہے تعال کیا جا سکتا ہی۔ اس عمل کے دُولان میں گودام کی اندونی ہوا متحک ہوئی چاہئے اور چھوٹے سے جھبوطے روزن کو بھی کا غذسے بند کرکے اس برن ولسلین ، لگا دست اللہ استکل ہوان میں آٹے اور سیل کی لئی بھر دینی جاہئے۔
کی لئی بھر دینی جاہئے۔

فائی کم وں اورگرداموں کے اِلمانِ جرافیم اورکیروں کی
الاکت کے لیے گندک کا دھواں بعیدمفید ہوتا ہی۔ صرف مقدر
احت یا طد کھنا چاہئے کہ طبع ہوئے گندک سے کسی چنرمیں
آگ نہ لگ جائے۔ اگر گرد دم میں دھات کی چنری ہوں تواکن بہ
چرنی مل دین چاہئے ور نہ گندک کے دھوئیں سے ان کے دنگ
کے خواب ہوجائے کا اندلیٹ ہو۔ اگر کیڑے نیا دو ہوں تو گودا م
کوؤسا در کے محلول سے بھی دھودینا چاہئے۔ دھونی دینے
کاعمل جہازوں میں اور کی گاڑیوں میں اور خمیوں وغیر میں
کیاجا سکتا ہی۔

بخارات کے ذریعہ غذائی اشیار کے کیڑوں کو ماریخ کے لیے ایک خاص قسم کا کبس ہوتا ہوجے ‹‹بیب کبس» کہتے ہیں گریدہ دیا ہی گریدہ دیا ہی گریدہ دیا ہی گریدہ دیا ہی گریدہ کے اندر نجالات پہنچا دیے جاتے ہیں اوراس کے بعد کمیں کا ڈھکنا اچھی طرح فلن یا ربڑے فیتے ہیں اوراس کے بعد کمیں کا ڈھکنا اچھی طرح فلنٹ یا ربڑے فیتے ہے بند کرویا جاتا ہے تا کہ بخارات یا سر کلنے نم یا تیں ۔

وه کارخانے خون کور دزانہ اور میں مقداروں میں غذائی چیزوں کورکم جی بیگر کر بڑی بڑی مقداروں میں غذائی چیزوں کورکمنا اور بعد کو فروخت کرنا مهمتازی مام طور ہم ایک خاص قسم کا کمرہ استعمال کرتے میں جو ہوا سے باکو خالی میں ہوتا ہی۔ اس صورت سے غذائی چیزوں کو کم سے کم وقت میں کیڑوں سے باک کیا جاسکتا ہی۔ پہلے یہ خیال کیا جاسکتا ہے۔ کہ یہ چیزوں میں ہی جاتی ہے گرد لیسری نے اس خیال کو غذائی چیزوں میں ہی جاتی ہے گرد لیسری نے اس خیال کو غذائی چیزوں میں ہی جاتی ہے۔ گرد لیسری نے اس خیال کو غذائی چیزوں میں ہی جاتی ہے گرد لیسری نے اس خیال کو

اس کی لیا ایخ موٹی تر جراها دی جائے تواس سے کمرہ انجی طسیج «سبٹ سوجائے گا۔

رسندالا ہوجائے او۔
اس کر سمیں دوجل کے بتلعے ہونے جا ہمیں۔ ایک ہوا
متحرک کرنے کے لیے اور دوسرااس لیے کو دھونی دینے کے ممل کے
اب دیواد کے اور پی دورن سے گیس کو با ہڑ کال دے جب وقت
کر سے میں بخالت بہنچاہتے جا میں اس روزن کو اچی طرح بہند ہونا
جا ہتے جب گیس کرے سے خارج کی جا ہی ہوا تو ہرونی دروازے
کو بھی کسی قدر کھول وینا جا ہیے اگر تا زہ ہموا افدردا من ہوسکے۔
کو بھی کسی قدر کھول وینا جا ہیے اگر تا زہ ہموا افدردا من ہوسکے۔
کو بھی کسی قدر کے دنول کے بعداس امرکی جا بچ کرلینی جاتے
کردہ ہوائی کرے میں کوئی نقص تو ہنیں پرنیا ہوگیا ہواس کا طراحت
در درکے کے ذرگندک جلائے اور جہاں بھی سوراخ ہونے کا

یہ دکد کرے کے ، ندرگندک جلائے اور جبال بھی سوراخ ہونے کا اندلیف و شلا دروازے کے جوڑوغیرہ برو وال در المونیم المدروکاولاً میں بھگو یا ہودا کی جھڑار کھئے۔ اگر ذرہ برا ربھی کوئی سوراخ ہوگیا تو دوا بمونیم سلفائٹ، کا سفید دھواں شکلنے لگے گا۔

صاف شدہ چیروں کا تحفظ صفائی اور کیروں کے
اٹلان کا عمل ہو بچا ہوان کو بہت اچی طرح منام دوسسری
ہزوں سے الک رکھنا جا ہے ور مذہ بیسب محنت واٹکاں ہو جگی
اس لیے ضرور ہو کہ میں جیزیں رکھی جائیں گی ان کے تام
دوزنوں کو بندکر کے کوئی چیکنے والا مرتب یا «فائی پیپر پڑھی مار
کا غذی ان پرلگادیا جائے۔ اِ فدرجانے سے دروازے پر ایک
کولا جائے تو کیڑے اندروا کی تدموسکیں۔
کھولا جائے تو کیڑے اندروا کی تدموسکیں۔

حفاظ قل می تدجر طاف ایک برطانی سائن دان ی بور ایک برطانی سائن دان ی بور کا خاط ت خال برطانی سائن دان ی بور کا خاط ت کے ایک نیا اور نہایت مؤٹر طراقیہ ایجاد کیا ہی۔ اس کا مقعمد میرکون خیرے اور گودام کیڑوں سے پاک دیمے جائیں اور جن غذائی سامانوں کو دُمونی دے کریا حرارت کے کمرے میں دکھ کر کیڑوں سے پاک کیا جا بی ادان میں بھر کیڑے مذکلے ما تیں

غلط ثابت کردیا ۔اس طریقیہ کی کامیابی کاسب یہ بوکٹ ہوا گائیجن کی زیادہ مقدار کھنچ کرخلا کوئر کردیتی ہواس لیے ڈھنوٹی کا زہر تلا عمل زیادہ تیز ہوجا تاہیے ۔

ید و کوئم جمید معولی فولاد سے بنا یا جاتا ہو۔ اس میں کرے کو کرم کرنے کا آلمبی ہوتا ہو۔ اور بعض دوسرے آلات اسے مبوتے ہیں جن سے دعونی والی دوا جلد کیا ات میں مبدآل مبرجاتی ہے اور دکھرہ "کے اندر کمیں تیزی سے حرکت کرتی ہو۔ اس کے بعد ایک وزن کوج مفبوطی سے بند ہوتا ہو کھول کرفرال کسیں باہر کال دی جاتی ہو۔ ہروہ کرہ جو دعونی دینے کے کو استعمال کمیا جاتے ہوئے کہ جاتے ہوئے ایس کے دروازے السے ہوئے جا جہیں کہ جلد جلد ان میں غذائی سامان دکھا جا سکے اور باہر اللہ جاتے ہوئے۔ لا اجاب سکے اور باہر اللہ جاتے ہوئے۔ لا اجاب سکے اور باہر اللہ جاتے۔

میوائی کمره را میموسفیرک جیمیر نظائی ذخیرول کوده له دین که دین کے سرکھرے کی تعمیری بڑی دست خرق کی جائے میمولی بڑی کو دینے کے سرکھرے کی تعمیری بڑی دست خرق کی جائے میمولی بڑی کہ کہ اور اس کی جائے میمولی بڑی کہ کہ اور دو ایس ایک خاص قسم کا کمرہ مبوا ساتھ ای اس میں خلافہ میں ایک کو اور کا ایس کی اس میں خطوبی میں کہ اور دو ایس کھرے کی تعمیر سر میمی ایس کی کہ اس کی ساتھ کیا جا اس کی ایس کی ایس کی میں کو تا ہی تعمیر سر میمی کو ایس کی ایس کی میں کو تا ہی ہوتا ہی میں میں میں اگر کم وقت میں ذھونی دینا ورکا ر ہوتو دواکی معمیر میں اگر کم وقت میں ذھونی دینا ورکا ر ہوتو دواکی معمیر میں اگر کم وقت میں ذھونی دینا ورکا ر ہوتو دواکی معمیر میں اگر کم وقت میں ذھونی دینا ورکا ر ہوتو دواکی معمیر میں اگر کم وقت میں ذھونی دینا ورکا ر ہوتو دواکی معمیر کی کا کھرا کی کا کھرا کی کھرا کی کھرا کی کھرا کی کا کھرا کی کھر

اس کرے کی تعمیر کے لیے ہردہ چیز استعال کی جاسکتی ہو جس سے '' ہوار دک' مکان بنائے جاتے ہیں۔ اینٹول پاکنکرٹ کی دیوار بناکراگراس برتین مرتبہ اسفلٹ بینی تارکول اور رال کا مرکب مجعبر دیا جائے یا دیوارمیں فیلٹ کا استر لگاد یا جائے تو مقصدہ میں ہوجائے گا۔ اس کی جگہر دال اور دیواروں براگر بھی کا م میں لا یا جاسکتا ہی جہت بڑوفرش بڑا ور دیواروں براگر

وهسركا حامية

موسى بخار دمليرا يحقيقات قديم كى دوس اخلاط ادبعبى يركن خلط کے تعفّن سے پیدا ہواکرتاہے لیکن تحقیقات حدید نے اس کا سبب ایک جرتومہ دانافلیس، قرار دیا برجوم بقرے کا شخ سے ایک جم میں داخل ہوتا ہے اورخون میں مل حاتا ہے فیتسرص آجامیہ میں جدید وقد مختصقات کوساسے رکھ کیائیے جزا لائے گئے ہی جوان دونوں صور توں منیں مفید مہوں . بیاخلاط کے تعقن کو بھی دُور کر تا ہم اورملير مايكي حراثيم (پيراسائيش مليريا) كومجي الاك كرتا بحاد رنجارون کی نوب کو پہلے ہی دن روک ویتا ہو۔ دوسرے دن باری کا رک جانا توباكل بقيني ومليريا كح إومه كوجلد الماك كركے تعفن الدّم سے بچالیتا ہو۔ جگرا وروماغ کے عود ق شعر میکوملیر ما کے جراثیم سے پاک کردیتا ہو۔ کونین کے استعال سے ملیرا کے جراثیم شرائین سے معال كرتگريس چلے جاتے ہيں اور حگر مركونين كااثر نہيں ہوتا .اس ليے وہ جراثيم ایک فاص قیم کا زمر بپالر کے خون میں شامل کرتے دہتے ہیں جس کے نتیجے بين بنارلوك كرانا بواورا بشرين كاحكرر برااثر موتا بوليكن بيخدان رجمي الزُرَق بوادر بدن كارنگ زرد بوجانا بر قرض آجامید إن سب خرابول سے پاک ہو۔ پہ چگر رہجی اچھااٹر کر ہا ہوا درحراتیم ملیر یاکہ حکم میں بنا ہ لینے کاموقعہ نهبين ويتاخون بإس كأكوئ خزاب اثرنبين بإنتا يخف قرعب احباسيه موسمی بخار (طیرای کانبایت کامیاب ئے ضررا وربقینی علاج بحداس طرياكا بالكل شيسال بوما تا بويكراو تل مليرا كخ واب افرات سيمنوط بستے میں فرص آجامین خون میں جراثیم ملیر مایک بڑسنے کے سب طابقیوں کو ردک دینا بوادرخون میں اِن کے طرق انقسام اور تخم سازی کو مبدکرتاہے، جَّرُ زُوبِ كُود عِ طِهَال نِيزاعضا كِ الْمُدوني حَسُول كُوجِ التَّهِم مليراً کے بنا الینے کے تمام امکانات کو معدوم کردیتا ہو خون کے کڑیات حمر کو طیریا ہے پاک کرے بنا مالی ورا ورائے برا باقعیت فی شینی جاکے درفی کے تو کافی جو المرسید ملخ ابته دهم لاد دواخانه د دهلی کراچی ما

طرقة يه کوکرم کن سيال کا ايک فلي سين حجتی نما شنسام چيزوں پرچره هاوی جاتی ہو۔ اسستال کا سب سے اہم جُرو عا قرق ای جرم سیال کا سب سے اہم جُرو عا قرق جا ہو ۔ اس سيال کا سب سے اہم جُرو کو مُن سيال تا برجو باقا عده طور پر اور مستن کو مُن سيال تا اور کيا جا آ ہوجو باقا عده طور پر اور استسال لوں کے تمام مبدوں بوروں استسال کو خير کا جا آ ہو۔ اس سے تمام جنم کے کیڑے ہال کی ہوجاتے ہیں اور اگرموجو دنہ ہوں تو الدی جیڑوں کے پاس بیس اور الرکوجود نہ ہوں تو الدی جیڑوں کے پاس بیس کرنے والی کچکاری سے جھڑ کئے ہیں اور اس کی ایک بادیک کی گھی تہ تمام جیزوں برجواح جاتی ہو۔

کیڑوں کے کنٹرول کے دوسرے طریقے

منہور ماہر کہیا آدیر کہتا ہوکہ دیوار برسفیدی بھیرنے
کے وقت اگر نجو نے میں " روغن بلین (NILIN oil)

ملا لیاجائے تو ایسے کمرے سے کیڑے دور رہتے ہیں۔ اس کام
کے لیے دوغن بنیان ایک سیرکو دس او ٹادیا نجسیرا پانی میں طادیا
چاہئے مگری نے ال دھنا چاہئے کہ حب نگ ولواری خشک

دیموجائیں کوئی خاک اور منہ پڑدگسیں داخل نہ ہو یسفیدی بھیرنے
والے آدمی کو بھی ناک اور منہ پڑدگسیس دوک " نقا بہتی جائے
اس لیے کہ اس مرکب کے بخالات بہت زیم ملیے ہوتے ہیں۔
اس لیے کہ اس مرکب کے بخالات بہت زیم ملیے ہوتے ہیں۔
کاری کے جوں کو کی ووں سے محفوظ کرنے کے لیے ان بور پہنا کلور وفیول" لگانا اچھا ہوتا ہوتا ہوتا کی ان بر

" پٹاکلوروفینول" لگانا چھا ہوتا ہو۔ آن کل " ڈی۔ ڈی۔ ٹی کے
بارے میں بہت کچہ کہا جارہ ہوگرائیری نے استک اتن منزل
طے بنیں کی بوکہ غذائی چیزوں کے تصفط کے لیے اسکا محضوں الر
معلوم کیا جا سکے بھر بھی آئے اور جا دل کے کیروں اوش بیٹوں کو
بلاک کرنے میں بحد نور پر سوال صوب ہی جد کہ کیا اس کمیا وی دھا کو غذائی
کا دخانوں میں ہتمال کیا جا سکتا ہو دا تبک اس امر کا نوح نہیں طاہوکہ
ڈی دی۔ ٹی انسانوں کے لیے صفرت رسال اور نہ برطان ہیں ہو۔ غذائی
کیروں کو مار نے کے لیے تری کل ماوار نبغی شعاع کا بخری کی کیا جارہ اور



راستول سے موت کو دور رکھنا جاہی

صرف بیاریاں ہی انسانی نیدگی کی دشمن نہیں ہیں بگرائی انسانی کی دشمن نہیں ہیں بگرائی کے دشمن نہیں ہیں بگرائی کے دیا ہے کہ ان حادثات کو چاہیے ہیں "انسانی عفلت وجمانت کی بیرادارا محراضوس توریہ بوکداس زبانے ہی عفلت بیریوائی خات میں ادر بدتواسی مجی منعدی بیادیوں کی طرح مجیس رہی ہیں اور تعیادی توراد داست کے جس فقص کے باعث وجود میں کتے ہیں اور میادی یا کمزوری کا بہی نیچہ ہوتے ہیں۔

من مرابی ملک این امریجایی ۱۰۰۰ مرازاً دی ۱۳۳۰ می مرازاً دی ۱۳۳۰ میل این امریجایی مرازاً دی ۱۳۳۰ میل این امریجا میں حادثات سے مرکینی آب سے دوسرے مالک کا بمی انداز والحجیے کہ مرسال کہتی لاکہ بنی تمیت زندگیاں حادثات کے باعث المعن المعنی المالی المعنی المعنی المونی سے محق جانیں براسانی نے سکتی تیں المجھیے ہے۔

یرایک عقیقت ہے کہ اکر لوگ موٹر ڈوائیوری ایک تمری عود دوسکانی حرکت سجھتے ہیں اور یہ دیکھا گیا ہے کہ گاڑی جلانے کے دوران بس لوگ دوستوں سے مباحثہ کراہے ہیں یا موٹر کا رکا ریڈویٹن دیے ہیں ' یامناظر کا مثنا بدہ کر رہے ہیں میراخیال یہ ہے کہ موٹر عبلانے میں ریڈیو چالوکرنا قافو نا منوع فرار دیا جانا جا ہے۔ یہ ایک مجرانہ حرکت ہے اوراس سے حادثات کا امکان بہت زیادہ ہوجاتا ہے۔

مرددالد كوبروقت كال طوررمشياد اور چكناكيون دمنامات ميات جديد مدرة ولي مقتل سيناب بوجلت كي.

جورور وسی نی گھنٹی دفارسے سفرکرتی ہے اس کی چال

الو یا اس و فض نی سیکنڈ ہوتی ہو اگر کا گیا ک بریک نگاکر کا ڈی کو

دو کنے کی ضرورت ہو فواس ضرورت کے احساس کوب فی ہوگی الا

ہمری اگر بیک بالکل ایجی اور بے نفض حالت میں ، وجب بجی اگر

خود قوری بریک لگانے کے عمل کو اپنے لیے ایک خطراک حادثہ بنیں

ہوگی ۔ دو سر سے الفاظ می گویا یہ ضروری ، وکد ، همیل کی دفئارسے

ہمانا ہے ترکا فری ٹھیر نے سے بہلے کم از کم ، میل کی دفئارسے

ہمانا ہو تو فوالے وہمیشہ کا ڈی سے آگے کم ان کم ہوا گر تک کے

ہوگی ۔ دو سر سے الفاظ می گویا یہ ضروری ، وکد ، همیل کی دفئارسے

فاصلے کا بوا خیال رکھنا جا ہے ؛ اور سرصورت میں خیال اور مل کا

یہ دو میانی و تعذبا نے سینے اور منہوکا ۔ ان اعداد سے یہ مان کا فدا

یہ دامیانی و تعذبا نے سینہ تھکا ہوا ہو یا و دائی " بلیک اور ٹ کا فدا

میں امکان ہو تو ہوٹر علانا کس در حین طریک ہو۔ ایس حالت میں تی

مسیکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

میکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

میکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

میکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

میکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

میکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

میکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

میکنڈ م م گرنے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹرکار را گھیروں کے

موڑجلانے کام ہی سب سے اہم عفر دفارا ورجالت کے دشتہ کا ہو۔ ایک مزید مثال دیکھیے۔اگر کوئی کاڑی۔ مومیل ڈیکمنٹ

ک دنماںسے جا دی ہوا اور اسے ایک الی گاڈی کے بہلوسے گزنا ہو جر امیل کی رفتارسے آری ہو تو دولوں کے درمیان کم از کم نصف مل کے فاصلے کی ضرورت ہے تاکہ دونوں گاڈیاں تعفوظ صالت یں ایک دوسرے کے پہلوسے گزرجائیں۔ اندازہ کیا گیاہے کہ ۲۵ نی صدی حادثاتُ ڈرا کورول کی ایس ایک غلطی سے ہوتے ہیں کروہ فاصلہ کا اوار ٱفيوالى كارى كى رفعار كالمح الدارة ومني كرسكة.

موثر حلانے میں تھ کا وٹ کا مسلکس فدرا ہم ہے یہ ای سے ظاہر ہوسکتاب کرمٹرک کے حادثات کی زیادہ تعداد ڈرا کورکی تعکاف کے باعث ہونی نبے اور کچہ حادثات لا مجمروں کی غفلت وب روائی سے ہوتے ہیں' اور ۸۷ فی صدی حادثات عسال سے کم عمر کھنے وا بچں کومٹ آتے ہیں ، شہر کرا ہی کے متعلق یدا ندازہ کیا گیا ہے کہ سٹرک بربے بروائی سے حلینے والوں پر مع فیصدی حادثات کی ذمہ داری بوتی ئے اس لیے یہ اور می ضروری کرکہ ڈرا فرر کو برو قت منياداور بدوكتادينا جاسي.

حادثات كوكم كرك كے ليے ايك ضروري كام يومي ب مورکار رسفر نفرق کرنے سے پہلے اس کے تام میکانی صنوں کو جائے کریہ دیکھ دیا جائے کہ گاڈی بانکل اعجی حالت میں ہے۔ کوئ طياري كمى لين رواى جهازى تام شينول كوجانجينس بهلير رواز منس كرا عور كاركي سفري أويهل دوسوكرك فاصله كالدرى یہ باتیں معلوم ہوجائیں گی کد بریک لورا کام کراہے یانبیں ؟ تیل کا ديا وصح بيانيس ؟ وغيره وغيره ؛ اگرج بيلمولى بالي بين مكوان كے نتائج ببت دورس ہوتے ميں -

منين مفي فرسك السوسي الين كمتابي كدموثر كاركى وفعار كوبجايك تيزكرديني بأكاذي كودفعتا روك دين كي جوجد بدأسانيال بهم بنجایی گئی میں' وہ بمنر مند ہائتوں میں مفی و شرور میں الکین اگران كا غلط مبتال كيا جائے وبرت برے خارے بدا ہوسكتے ين . يحبث بن كرف سے مرامقدريني ب كرواركاركو سر

وقت صرف دميل في كمنشرى دفتار سے جلانا چاہيے إكهناير ي كم دُوا وَر كُويهُ بات اَجِي طِي وَسِنَ النِّينِ كُلِّني جِاسِي كُرِكَارٌ ي كُوزيا ده

چلاکر وہ صرِفِ چند کسیکنڈوں میں ایک الیی شین سے کام لے دا آ جزبرميل فأنكفينط كے لضافے میں ابنی جارها نبطاقت در قوت صرب كو يرهاتي جاري ي--

اس قرتِ طرب كرمتعلق ايك ولحبيب أورعا تينك قابل بات يه يه كره موز كار يجاس سائد ميل ني محنش كار فعار مصح الري بواس كاقت طرب اس عالت كى برسبت جمكده میر مل فی معند کی زنداد سے طبی ہے او گفازیادہ ہوتی سے معنی وہ نوگنا ظا قرمی سے حلماً ور ہوتی ئے . جب صرف بیس میل کی رفقانہ مِن مِي طَرِب كاني شديد بوتي ہے توا مُدارُه كريسي كوارِ في تيزونمادي کی حالت میں اس کی صرب کِس درجه زیاد ه شدیداورخطرناک ہوگی۔ سئنل الدين مطرك كروور ما والنات كلكت مي اور ... م ها د نات مبئي من جهة عقر با سايده لا مبرول كي غفلت كأكله عبث الم اس مع درا لورك درم داري اوري زياده بره ما تي ا ادر مركون سع موت كودور ركين كافرض زياده تراسي برعائد وراي (اداده)

لفظة بمدرد ثريثه مارك كالنيكريز مي صطح مهند مِن دَسِنْ إِلَى الرَّان مِن مِي يالغط حَلَّم كثير من دحبر فري وه حفرات جاس مغالط مي بي كرنفسيم ملك مح بعد مندُستانی تجارتی اداروں کے فریڈ مارک کے حقوق پاکستان م^ایا تی بنیں میں اور جو لفظ تمدد سے ناجائز انتفاع کے لیے کوشال ہیں بم المنين مننبه كرتي مين كدوه تخت غلطي برمين -

جمار د د داخانه کی جو دَوائیس رَسْبِر دُ اورسِیٹنٹ میں وہ جس طبع ہند میں جیسرِ يْن أَى أَصْ إِكْسَانَ مِن رَبِيلُرُومِينَ وه حضرات جِوانَ تَمَام وَوَا وَ نَ مِن سَعْطِيم نام ابني دُوا وَن كي ليدستمال كريب بي ان كوابي علطي دور كريسي جاتب قانون سے نادانسیت ادرا مائز انتفاع کے میڈیے سے جن حضرات في غلط اقدام كميا بروان كے خلاف فافرني جاره جوي كيواري سَنَابَعُ كُونَ مُكِدِدُ وَوَافَامُ

ائٹ مینی ایک مینی

(از **لَوِيَ لارُنِ**نَ)

کانے کے زمانے ہی سے دوست احباب کی بارٹیول میں میں ^{کے} سرابین شروع کردی مق محر گاہے گاہے۔ اس طع شادی کے بدعی اس سے زیاد میمی بینے کا موقع بنیں ایا کرسی دوست لے بلایا تو کھانے کے بعداس کے ہاں ملکاسا شغل ہوگیا ، پھر بجے ہو گئے ، تو اس کے بعد تومیں ان کی دیکھ بھال اور تربہت میں اس قدر منہک رہی كرجي إرثيون من شرك بول كاموق مى بهت كم منا ليكن كورى جب مبی سف ریک ہوتی استراب کا تقورًا بہت شغل ضرفیہ ہوجا یا میر اں دوہی بچے ہوتے . ایک لود کی اور ایک لوکا ، جب وہ درا بڑے ہوئے توان سے متعلق دیکھ بھال کے فرائض بھی کچھ ملکے ہوگئے. میراخا دندولک كِيْكَاروادِينِ شَعْول ربَّتَاتِهَا يُوالِيَافُاصِانِطِيغُ لَكَاتِهَا - بِهَارَكَ إِلَ ایک فازمه توجهیشری سے تق مالی کوئی ندتھا میرایرا او کا جیک جو اکل يْن بْرْهْمَّاهُا اورزراعت اورباغبانی سےخاصہ دلجبی ایکمتاتھا، وی ماغ ً . ك ديكه بمال كربياكر ناتها . وه إى اسكول كاامتحال إس كريك في نداتى كالح من مزيد تعليم كي الي حالكياتو وكسل الك الى مى الدايا ميسوى لڑکی بہت میں اسکول جاتی تھی، اور وہ مجی اب اعری امتحان یاس کرکے تعلمے فارغ بونے والی می -

جیک کے اسرطے جانے کے بعد مجھے ایک گورز فرصت ال گئ او^ر ين اب بارتميون مين حب جانے لكى اوروان دل كھول كرمينے محى لكى-جيك وال سے اراتی رجلاگيا اور کچومے بعد خبرائی كه ده حنگ ميں كام أليا اس كى موت كى نجر فى مجعدد الدنباديا اب مي بروتت اك کے خیال میں رہتی ۔ جنائی من غلط کرنے کے لیے گر رہی مغراب اوشی کا منتل مشرق كوديا تعلم سے فائع ہونے كے بعد ميرى اوكى نے محت كى كامول بي حدلينا فروع كرديا تعا- مجي اس في مشوده دياكراتي كم بى قى كامول بى لين أب كولكا دواس سى تعادا تم بى غلط دوكادد

وقت مجي مح طرق بني كث حائے كا يتري اس كى كہال بنتى تنى. شراب کی دیمن برمنی بی حکی اوروقت گزاری کاست برامنعلد میرے کیے اب يى ده گيا تقاكر جهان دراجي گعبرايا اور مي بول كى طرف ليكي كريندي شايونے وب كهاہ ٥

ے سے غرض نشاط ہوکس رُدمسیاہ کو ا کی گونہ بے خودی تجے دن دات جا سے

کیں دن به دن مشست ہوتی جاری تھی اکوئی شکل ا ورومہ داری کا کام کرے سے جی کترانے لگا۔ صبح ہمیشہ دیرسے اعثیٰ تھی اور میرے مزحمُ بیٹے نے جرباغ لگا یا تھا'اس میں اوھرادھ ٹیلئی بھرتی متی اسے باغبانی مے ٹراشنف تھا۔ بہت سے درشت اور کیلوادیاں اس کے اپنے ہاتھ ک لگائى بوى تىنى ادروه خودى ان كى دىكىدىجال كرا تا تعاد باغ يى تىلىنى شینے جہاں جیک کی یا دلے ڈیا ہو سایا اور میں المادی کی طرف لیکٹی جما^ل سراب کی بول رہی تھی۔ حیک کے انتقال کے بعد تنی جیسے تک میری ہی كيديت دي اب ي بي موتي بول وجرت بوتى عد كرم كس ادر لغوا ورجمول الحال عود منذ ہوكر و كئى تمى . ميرے خاد مدوك نے كئى مرتب مع راعبلاكماك اخريمي وى ذندك ك يرسيساع ران تصوركرنى اور ج كم وه كرتنا الت بيج ن وجانسايم كرتى . مريسب كم زبانى جوتا-ميرينل بروگرام مي كوئي فرق رزاتا اور ميري شراب نوهي كالشلسل مجي الأما بروقت كموس ولسدرت اورائح بريد ولافيت بمرحم ور چربی جرف نے لگی اور زندگی اور بمی اجیرن معلوم مونے لگی -

جب ميرے فادندوك في ميرا يدعال ديكيا توده مي جرزياده وتت كوس إبرى كزارن كالد لسكالف كاببت شوق تما عنانج ده دو مرى عود قول كه سَائد إس كمل بُواكيكيل من مصروت معن لكا اور کی قرابی اس سبتی اور بری عاد قوں کے بعث اس کھیل کوسیکری

ښې سکټي . ان ېې د نول ين ڄاله مالي مي حنگ پر حلاگيا . سم چون که حزو بي كيليدورنيام سنة تع اوروال بغيراني ديية كماس في سي ألى في البذا دوتين مي دن بي بهاست باع كوفتك الركن بعبل ادريو دي عبال كرجرن شروع بوكنه من في وابنه بيني كيا د كاربات كواس مال مِن ديكِما توبيعين بوكن اوريمت كركم ياني ديا-اس اثناي كُلس بُ ببست لمي لبي بوكني تمي . مجع إ د تقاكه ميرانج كماس كوسيم حالت ير لكيف كاكس قدامتام كرتاعا مي في إلى مع كماكر جيك كاير باغ خواب ہوتے ماداب، یانی توس نے دے دیا ہے، تم درامشین سے گاس كات دو و أن خود محت شقعت كركام سي كحبراً ما كفا . كان الكاد الجا يُس كنى الى كا جلد بندونست كرّا بول إلى كراس ذمانديس أدميول كى اس قدر کی تقی کہ کوئی تھی منظ اللہ میں مجر (دیک کے مرجوی قوایک دوراس نے نہایت طنزامیز لہمیں کما ایٹھیب بات ہے کہ بیک کی مرجز سے ممت اور لگاؤ كااس قدرج چامى كرتى بوا عربينس بوراكد اگركوتى نيس نے قوفودی باع کو ملیک کرکے اپنے بیٹے کی ڈھ کو ٹوش کرود ۔ بس غالی بایس بی کرنی آتی میں! اوھ رَسَبِ بھی اب گرر نہیں _{دسی عم}ی کا س سے کو کام لےلیتی وہ می وہ س کی گئی تقی جہاں کام کرتی تھی ہیں جاتی می دوکیوں گھرسے مل گئی ہے، کام کا دیما ندھا میری شارب دسی ده عرب می تنگ آگئی تھی ۔ اس کے علادہ تبیث کو باغبانی کے کا م بكوزياده لكاؤمي نبيس تفاكه وه وبال سيسا كربيري خاطريه كام كريى جنائجه يكام مي مجيري كنابرا ادرميري يكيفيت كرساري عمر یں مجمی ایک دفتری گھاس کا شنے کی مشین کو ہاتھ ہنیں لگایا۔ لیسکن الكه دن ميم باع أبس باني دينے بعد ميں نے كماس كائنے كائن

المُوسِنِعالاً لِكُمَاسِ بِهِتْ بِرُمِيحَى مَنْ اسْ لِيمِشِين كَاعِلانَا بَعِي كَجِهِ زَيَّا

اسان کام ندی بڑی کانی محنت بڑی جنی شین سے گھاس کٹ

دذ بن صاف تھا میں نے اس دقت اپنی زندگی کاجائزہ لیا بی سے خوس کیا کہ میں ہے ہیں ہے کہ کاری کی کھان ہوتی جاری محد کو کیا گئی ہوتی جاری ہول اس کی کہ اس میز میں اپنی ذندگی کی اس میز رفتادی سے سخت برنشان ہوگئی اور سوچنے گئی کو میرا جیک ذندہ موال ق

میر متعلق کیا سوجنا۔ عجیب! بہال بھی مجھے مُرے ہوئے بیٹے کا خیال اُر ہاتھا اور ذرق خاد ند اور بیٹی کا نہیں . بَی سل ان کی زندگیوں کو توش کرنے کے لیے کیا کیا ؟ کیا ہی کہ جہال دوا عمٰ نے پکڑا اور سٹراب میں لینے آب کو عرق کرلیا ؟ میرے بیٹے نے قد دنیا کو میہت رہنا نے اور سنوا دیے لیے ابنی جان عزیز دے دی ' اور میں ان کوگوں کی زندگیوں کو توث کوار ابنی جان عزیز دے لیے کیا کر دی ہوں ہو مجھے سے متعلق میں ؟ بالکل کچھ بھی نہیں!

جب سوئن زیاده گرم ہوگیا تومیں اندر گئی اور نہا دھوکر وک کا انتظار کرنے لگی کچه دیر بعد معلوم براک در کے کام سے باہر طال کیا ہو۔ اورميرك ليديبغام عودكيا بوكروه وداشهرك باسرجارا ب.بيس كر تيجه أيك دعكا سالكا اوردل بي دل من اس بتم كے خيالات كمورخ لگے اِ دُک باہرگیا ہو کیوں؟ وجرمی نہیں تباتی بہیں ایسا تو نہیں کہ اب وه مجى وابس بى ندائے ؛ يەسوپ بى دىي نقى كەنفراب كاخيال اَيَا كُواس دَّت بِي ايك تبييز برسكي نَتى جو ميرے مُنْ كُوْفِلْوَكُرسك**ي مَنَ**. ميرا اتد بوتل كاطرف ليكابى تفاكد نجع السائسوس بواجعي حبك ميرا مرحوم میثا میرے سُاسنے کھڑا ہوا ہوا ورمیری طرف ایک عجب د ماغنی ایت ك سُاخة تك دائر بي ف اي وقت ابنا إلا محيخ ليا اود خداس قوت الادی اور ممت کے لیے دعائی کی مرے سنے مل کر معر راغ میں جام می اور این خیالات کو متراب کی طرف سے مثالے کے لیے میں مے يو كلات كاشفى مثين كوسنهال ليا اور كهاس كاشنه مي مصروف ہوگئی۔ گھنٹہ مجرحنت کرنے کے بعد میں تھک کرگھاس پرمپی گئی۔ مگر گهاس اتن ایمی کنشگتی تنی که بالنے مالی نے نمبی انن صاف اور بموار گماس نبيس كاني رتي .

المحكه د د الحِثْ تومير يهم من تعليف او د اكرُّ اوْ كا احساسُ عَا

میں نے سوجا کر یہ تو ہوگا بھے برواشت کرنا جا ہے۔ وَک جِلا گیا ہی برجند اس میں میراقعدوں ہی گریم ہوتی نہایت بری بات ہی۔ یوب جب کا بھر فراب کا خیال کیا۔ اس دفعہ محض شراب کے تصور ہی سے جبک کا جہ میں گئی۔ درمیان میں سے تو گھاس ایجی کٹ گئی تمی گرکنا دول برسے ابھی باتی تمی ، جنا بچہ کنا دول کی گھاس ٹھیک کرنے کے لیے میں نے نینچی سبھال لی۔ بندوہ ہیں مشن ہی میں میرے با کھوں میں تبھالے بڑگئے۔ میرے اعتصاب شراب کے لیے محیلے لگے تو میں نے گھر کی طرف طبخ کاارادہ کیا جمیں اٹھا ہی جا ہتی تھی کہ ٹوش قبتی سے ایک ہوارا بروہی وہاں ابہنچا دوجب اس نے مجھ فینچی سے گھاس کا شے دکھا تہ کہا کہ دیاں ابہنچا دوجب اس نے مجھ فینچی سے گھاس کا شے دکھا تہ کہا کہ اس بی باتم دستی تینچی سے گھاس کا شدہ میں ہوا ہم تو بجل کی تینچی ہتا ال ہوں تم اس بات سے آئی محبت کیوں کرتی ہوا ہم لیتے ہیں۔ میں جا نیا ہوں تم اس بات سے آئی محبت کیوں کرتی ہوا ہے کہا گی دجست کی دجست

یسن کرمجے بڑاافسوس ہواکہ حیک کا ایک دوست ہمائے۔ پڑوس سے اڑائی برگیا اور وہاں کا مجی آگیا اور ہیں جرعی نہیں ہوئی۔ پھرمیرے پڑوی نے کہا" میں اپنے میٹے کی خوا ہش کے مطابق رہنے سبنے کی کومشش کر رہا ہوں۔ اسے جہانی ورزش اور ترمیت کا بڑا فیا تھا۔ وہ غود بھی ورزش اور جم کی ترمیت کرنا تھا اور تجہ سے بھی کوایا تیتین جانبے کہ اس ایک وجہ سے میری عمرییں سال کم صلیم ہوتی ہو اور میں بہلے کی نسبت آج ڈیا دہ تمدرست و بہتر ہوں"۔

میرے ایک سوال کے جواب میں اس نے مجھ گھرسے با بڑک کے درفق کی تلفین کی۔ باخب ان بیدل حکول اور بہاڑوں پر لمبے لمبے سفراؤ بیرکی و فقیل میں کہ کیا دہ غذا میں اس ہے کہ کا دو اس نے ان سب ہی کو کیا دہ غذا میں الدہ مجل اور کو کا دو استحال کرتا تھا۔ جنا نجہ ایک دوراس نے مجھے اپنے گھر در کو کیا اور اپنے باغ کی کا جریں، بیاز اور ٹماٹر کھلاتے۔ مجھے اپنے گھر در فورس اور حباتی ترمیت سے متعلق کچر دسال کی مطاحمہ کے لیے وسیعے۔

اس واحت من إن رسالون كو د كوري على كدول أن بهيا-

اس نے ہو مجھے در نشی رسالوں کو پہر سے اور در دشوں کو کرتے دیکھا آداکہ بڑا تعجب ہوا کہ ہیں اِنّی سُراپ کے بجائے یہ ہیں کہا دیکھ دام ہوں آ میں نے اسے تبا یا کہ کس طق مجھے ان بیز دل سے شوق مبدا ہوا اور اس سے گولٹ سیکھیٹے کی فرائش کی ۔" صفرور کس جسی سے جلوا اس نے ہما ت ہی فوش ہوکر کہا ۔

اس دقت بھی کہی کہی اپنے کھات اُجائے تھے کہ مجھے شراب کی ہو گرا اعلیٰ تھی، کولف بھی کھیلتی کی ہو گرا اعلیٰ تھی، کولف بھی کھیلتی تقی اور بدل ہوا توری تھی کرتی تھی۔ آخرا یک دور میں نے کچھ دن نقط محلول کے دس چنے کا فیصلہ کیا ۔ بین دن تک ہیں نے نقط مسلکر و اور انگوردل کا دس جے اور اس کے دس کے ساتھ میں سارے دن میں اٹھ کھاس اور انگوردل کا دس کے دس کے ساتھ میں نے کچھ ترکاریا بی ان بھی اہال کو استعمال کیں بغوض یہ کہمیرے ہفتے کے اخت میں کہا کہ منت میک استعمال کرا ستعمال کیں بغوض یہ کہمی میں خواسے کے اخت میک استعمال کر اے تکی کھی ابنی غذا میں بڑھائی تھیں اور دو دھ بھی استعمال کر رہے تکی کو گوشت کی استعمال کر رہے تکی کو گوشت کی اور دے دھ بھی اور دے دی تکی کی کھیلو سنت کی دور کی ہو گوشت کی دور کے ہمی ان کی دو گی دور کی ہو گوشت کی دور کی ہو ہمی اور کھی دی ہو گور دی کھی استعمال کر دی ہو ہمی اور کھی دی ہو گور دی کھی ہو گور دی کھی ہی تعمیل اور کھی دی ہو گور دی کھی ہو گور دی گور دی گھی ہو گور دی کھی ہو گور دی گھی ہو گھی ہو گھی ہو گور دی گھی ہو گھی ہو گور دی گھی ہو گھی ہو گور دی گھی ہو گھی گھی ہو گھ

میراشو براورددست مجے بیر غذا کھاتے دیکھتے ہیں توسب سنتے میں گرئیں ان سے ہی کہتی ہوں کہ جناب میہ دہ غذا ہے کہ صب نے مذصرت مید کہ مفراب کی مرک کوخم کردیا، ملبد میر سے نظام جمانی سے مضراب کے خواب افرات کوئمی دور کردیا۔ اور اب توریکیسیے کہ مفراب کے نام سے متلی ہوتی ہے۔

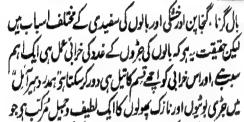
لقييم تضمون صلام

ر اور توہم سرمائی میں نے دین گزار دیا۔ اس کا افر مجرب سے کم نہ تفار اب میں باکل ابھا ہوں اور بہتال چھوڈ سنے کے بعد چوسال سے میں کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں گیا ہوں ، تھا اسے پاس اس لیے آیا ہوں کہ مجھے کچے دفول کی جھٹی بلگتی ہی "









عمل بیاری کو دورکرتا ہو۔ ہم آر دبیراً کل بالوں کئنمی نفی جڑوں ک پہنے جاتا ہوا دران کے عمل کو سیح کرتا ہو۔ میتید میرتا ہوکہ بال صف بدوط ہوجاتے ہیں اور بے عمل کلشیاں اعمل بن کرنے بال ایکا تی ہیں بسرکی

جومات بن ادرج من منها باس بن لیت بال اکالی بین بمرنی منظمی کودورکرنے میں ادر دیاغ کو قدمت اولے نے میں برگریا ا اکار بالوں کوجانے اوران کو ایک حالت پر قائم رکھنے میں نیم سے دو بمیرائی محصوصیت رکھتا ہو۔ بالوں کو ٹرصا تا ہو بچیں کومٹر ورع بمیرائی محصوصیت رکھتا ہو۔ بالوں کو ٹرصا تا ہو بچیں کومٹر ورع

بی سے ہمدد کہیں۔ اُن اِستِعال کرائیے۔ اس نے اِن کے ہال مشبوط بدا ہوں گے ادا نیاضیح داگ اختیا دکریں گے۔





Hamdard

ميمار وكيمك المادر ودوكاي

دبوانه کون ؟

پاگل خانکا ایک نظر حولدار بودھ شکھ ایک بچوٹے ہو کرے میں بڑے جوش و فروش کے ساتھ چکر لگار الم ہو۔ اس کومسا نہ جنگ سے خللِ دماغ کے باعث یہاں بہج دیا گیا ہو۔

" أ- ال- الم- كماعب بات هم السبب لو يحف كى صرور بنيس ـ بس كنا بو اور مرنا بو- يسى بهم بها بهول كو تبايا جاتا بوجيا ككس شاء نه كمي كما تقا ٢

مرنا ہر اور عرنا ہی اس کے سواکہ اکرنا ہی ا ان لوگوں نے النمان کے سامنے کیا اچھا مقصد طین کیا ہی ا اس کے حوالہ اکرنا ہی است کے بنا ہی است کے بنا ہی است کے بنا ہی است کے بنا ہی کہنے اور کچو خوال نے کر قر النمان ہو ۔ وہی النمان جو عالم کی تامخلوقات میں سب سے زیادہ عظرت والا ہو۔ خالم اور گوگ لے و توف ہوں گی سب سے زیادہ عظرت والا ہو۔ خالم اور کو تحق و شور سے معنوں نے کہا مقالد النمان اس لیے بدلا ایک کی کوشش کے اس لیے کہ وہ بہترین مظہم قدرت ہو، اور میں پر فدا کا ان بنا یا گیا ہو! گا ہے کہ وہ بہترین مظہم قدرت ہو، اور کی گانے مک میں جاتا ہو، اور انجا ہوا ایک کری پر میٹھ جاتا ہو۔

عفتہ سے جہرہ تمنا یا جوا ہو اور آنھیں اول ہوگئیں لیکن وہ فرا ہی مجرکرسی سے آمٹر کھڑا ہو تا ہوا ور اور انا نظروع کرتا ہو۔ " م ہ ۔ انسان نے انسان کی کیا درگت بنائی ہے! شیطان اس کے بیچے لگا جوا تھا اور ڈین پر گئے ہی اس بہشیطا نے قابر پالیا ہی انسان ہی کے باعث شیطان حبّت سے بحالاً کیا تھا اب وہ انسانوں کو جہتم میں مجو کے دام ہوا"

یمیاتھیں معلوم نہیں ہو؟" وہ میز پر ڈور ڈورے انتہ انتا ہوجسسے پاکل خالہ کا یا کرو گونج اُٹھتا ہو۔" ان کیا تم نہیں جا کہ ہانے والدین نے جب بشت کو خیر اِدکہا تھا تو خداسے یکہا تھا

کہ اے خالق ترنے آج ہمیں جلاوطن کر دیا ہو، لیکن ہم می جنت کے رہنے ملکے ہیں اور حبّت کی رہنے ملکے ہیں اس لیے دربین مال کو عرب برت چکے ہیں اس کیے دربین ہم اس کو ہی جبّت منامی گئے ا

" با با سال کی سعادت منداولاد نے اس وعدے کوکس عوبی سے پُولاکیا ہی !" ایک طنز آمیز میتم اس کے بونٹوں پینودار بوا وہ کچد دریا خاس ش بوگیا ۔ اس کے بعد مجر ندور زورسے قبقہ لگا کر بدلا۔ "اب بمیں بیر خیب دی جاتی ہی۔ اپنے پڑوسی سے مجتست

ندکرد۔اس کوتش کردو۔اس کا سرمور دو۔اس کو گولی کانشاند بنادو۔ اس کے فائی جسم سے خوان کا آخری قطرہ کک کال دو،اس خدستے انعام می تعیس تمنی عطاکیا جائے گا بھیس ترتی دی جائے گی "

بهروه بهت نوف زده اوزمگین بور بیشه جاتا بوادر و کمکی به بر بیشه جاتا بوادر و کمکی به به به بیس به نوف زده اوزمگین بور بیشه جاتا بوادر و کمکی این بگر بر به بهت دور - کوئی این بگر جهال بیمیت ناک طریقه رائح نه بور بر بیشه بال و بیمیت بین به بیر نوفر نوی بیر بیرا به در بادی به بهاک جوشیطان دکھائی دسیته بیس به بوز نوی بیرتا به در بادی به بهاکت جو جنگ سے بیدا بوتی بور برسب مجهشیطان جهال در بول می کانتی بود الرائی سے بیدا بوتی بود بیست بیرد بوتی بود الرائی سے بیدا بوتی بود بیرا بی کانتی بود الرائی سے بیدا بوتی کانتی بود بیرائی کانگلا کھونٹ دیتی بود الرائی سے بیدا بوتی کوئی بود بیرائی کانتی بود بیرائی کانتی بود بیرائی بود بیرائی کانتی بود بیرائی بود بیرائی کانتی بود بیرائی بیرائی کانتی بود بیرائی بیرائی کانتی بیرائی بیرائی کانتی بیرائی کانتی بیرائی کانتی بیرائی بیرائی کانتی کانتی بیرائی کانتی کانتی بیرائی کانتی بیرائی کانتی بیرائی کانتی کانتی کانتی بیرائی کانتی کا

" نبین - مِن بهاک بنین تثیروں گا۔ خرورجاؤں گا۔ دکھیو عجمے کون روکنا ہورین وروازے کو قرار دوں گا۔ قید کی بنی سلانوں کوچز ویز کر دول گا ﷺ

اس کے بعد وہ زور زدرسے خپتیا ہوا دائی کوٹھری گی ہن سلاخوں کولینے توانا کا مقول سے قرائے کی کوشش کرتا ہو۔ یہ دکھے کوسنتری بہت گھبرجا تا ہوا در بھاکتا ہوا میرے کم

مين داخل ہوتا ہو-

م حضور به حضور به مربیغ بهت تنده تیز بوگیا بور ده تشدّ د پر اَرَآ یا بور دردازه توثر را بو؟"

بنل کے کرے سے جو مراآفس ہویں پہلے ہی سے مب کھوٹن را مقاءاس لیار مجھے کوئی خاص حیرت ندہوی میں اُمڈکر دیف کے اِس گیا میری اِقر کااس رکسی قدرا ٹر ہوجا تا تھا۔ اِس کی اواز ذوا زم ٹرکئی اوروہ ملتجیانہ لج میں مجھے سے کہنے لگا۔

" ڈاکٹر صاحب اجھے بہاں سے جائے دیجے میں اُزہ ہوا میں سائس النیا چاہتا ہوں۔ جھے کھی جوئی صفا کی صفرورت ہو۔
جو پر رتم کیجے۔ وروا زہ کھول دیجے آئر میں بہاں رجول کا ڈگھٹ گھٹ کرمجا دُل گا، ڈاکٹر صاحب بھے اس طرح الاک نہ لیجے " میرے دوست کے میافذور وا اُرے کی طرف بڑھتا ہو۔ میرے دوست کم کھواؤ نہیں اپریشان دہر جول کی تعالیمات

میرے دوست دیم گھباؤ نہیں، پرلیٹان دہر جول بی تحاکہ طبیعت اتھی ہوجائے گئے ہم بڑی ٹوش سے تعین جانے دیں گئے۔ کیاتم بیموس مہیں کرتے کہ تعییں کچھ ادام کی صرورت ہو؟"

اد و المرصاحب آب الدام كا ذكر المه بين الأس في دود دلو من جواب ديا "كيالي دنيا من جبال أن كربها واليا هو بهم الام كما ميد ركع بين ؟ يد دنيا الدسراقدم بلراك مس بهاود السافول كو كها تى برس بن المون الموسية السافول كافون كرتى موجود بيس مين ! زهر في كيس ، طاعون كرافيم، واكث بم اليم مما اور مزاود ل اليه به و ومرب حرب جو بالكت آفري اورتباه كن إر المه فودكو اس خيال سي كمبي وحوكا ند دريجي كواس طرح كى دنيا من المام ، امن اور مسرت جيسي چزي كيس ومت ياب بوستى ين " واكر صاحب ! آپ كا جد ديط اينة جنگ مم مدن يما كار! كول ؟ ساب كميس عمر محول نيس بهاد به إس ديراس موري مولي .

يه بزے انچے قانون ميں! ويغيره ويغيره " " كين وُاكر صاحب! ان نمائِتي وعود لاور مؤتى برساند

جدريض اورز خيول كى خدمت كرتائد! بهارت إس مل قيدول ك

بازیوں کو ترک کر دیٹا چاہیے۔آپ جس محدردی کا ذکر کرتے ہیں دہ نبری حلد سازی اور مکاری ہو۔ یکسی دل بہب بات برکد آپ دوخوں ہم پانی ڈالتے ہیں اور نیچے سے ان کی جڑوں کو کاٹ دستے ہیں!"

اپ میری اِت کامطلب نہیں مجیں گے "

پ ین بات کی این با یہ یہ یہ یہ یہ اور پرکام کرسکتا تو آپ کے اس اگر جھے اختیار ہو آیا ہی لینے طور پرکام کرسکتا تو آپ کے اس پرری دنیا جو تجہ جیسے پاگلوں سے بعری ہوئی ہو ایک بڑی ہاگل خانے میں مبترل ہوجائے ۔ افسوس ۔ ڈاکٹر صاحب ، صدافسوس کہ میں بہاں تنہا ہُوں ۔ آگرچ اور پاگل دو معری کو ٹھر بول میں بندیں ۔ لیکن ابھی ہم اوگ افلیت میں ہیں ، ہماری تعداد بامرے پاگلوں کے مقالم میں بہت ہی تعدودی ہو اور انگلیوں پرگنی جاسکتی ہو ہم الکائی بیور میں بہت ہی تعدودی ہو اور انگلیوں پرگنی جاسکتی ہو ہم الکائی بیور بریس میں بم کچ بھی نہیں کرسکتے ۔ اسی لیے تو آپ نے جھے بہاں قبد کور کھا ہو، اور جب تک آپ کا ول چاہے گا جھے کال کو تھڑی ۔ میں ابھی طرح بندر کھیں گے ۔۔

ولداد کے چرب پرجش بیا قراری اور ضعنہ کے آثار ا نمایاں ہوتے ہیں ۔ وہ زور زور سے دردا زے کو پیٹنے گلتا ہواور مگل سَمَمَم اِلْمُلُ سِمَم کو کو کرانی ضبوط مضیوں سے دروا زے رحاکتا ہی ۔

" آه - جوردل اور ڈاکو ڈل کی بتی نے مجھے کل لیا ہمد! یم کس طرح اِبر کل سکتا ہول! میں کیوں کر کھراتھی جیلی اور خوش گوار دشنی دیکوسکتا ہول!"

وه چند قدم سجیے ثبت ہو اور مگین ہورائی کری پر میشعا با ہو۔ جندمنٹ خاموش سے گزرتے ہیں ، پھر کیا یک کُسی سے انجیل پڑتا ہو۔ تیوری چُمعال ہو۔ جیس مجسی ہوتا ہو، اور شعلہ افتطال تکا ہوں کے سائن میری طرف بڑمتا ہو۔

واكثرها حب إأريس ابني مرضى سے كام كرسكتا أويس تباہى هولدار بجرخا موش بوگيا - کچه ديرايسامعلوم بواجيسے ده کچيسه د الكت كى تمام دار بكر عفر يول كواكب بى إدا درالك بى سائد مجيراً سوي را مو ادركسي شه ديدوا قد كم معلق اين حالات كرتبع كرام ويّا تاكده أن كُن أن مِن إس فته پرور دنيا كا خالمه كردين! مِن ہو۔ پھراس نے کہنا نٹروٹ کیا "آہ! وہ کیسا خون ناک منظر تھا! ہزآ دورخ كے تام وروالے كھول ديا تاكشيطان اپنے تام بروول لعنت م اس لعنتی جنگ پر! ایک مولناک اور دعونیں سے عبرے اور مدد گاروں کے سائد انتہائ اور آخری تباہ کا ری کا ٹمامشہ ہوتے ماحول میں مرریم باری ،جہازوں کی گھڑ گھڑا ہت اور الک د کھلادے۔ ال ال مال ماری ایندہ نسلوں کے لیے بی بترین آفرن گولوں کے مائد سائد بڑھتے ہوئے بھاری مینکوں کی صدافیں سال ہوتی ۔ پھروہ بہت خفا ہوکرا ور چیخ کر کہتا ہو " ہونے دو۔ ہو^{سے} اور مرس کے بھٹنے کی مولناک اواڑیں ، پوری وا دی اور فیرایسدان دو. ایسی اوائی ہونے دو کہ انسان کو پھراوائی کے نام اور تصویے مُردول اورزخيول سے بحرا ہوائما حملہ برحلم تھا۔ عنرب برضرب تھی اور ون برخون بررغ مخا- مارد- بلاك كرد- البيدكر دوبين خيال مرفل رزه آجلے -سپاہوں کواس طرح مصیبت ددگی، برہنی جولناکی یں موجود محال ایسامعلوم ہوتا محاكدا ندميز سجري ميں بے بناه شور دغو ادر ذاّت کی موت مرنے دوکہ اندہ میرخس جنگ کے تام سے نفرت كرفي للكه اوركوى السان كسى دوسرت انسان كے خلاف ہتھا ارا مچا ہوا ہو۔ اور دوئرخ کے تمام ٹ یاطین کیجا ہو گئے ہیں" أَعْالَ م والرصاحب إكماآب يحدس نبي كي دنياوحتى " ال - تووه كيا مخا!"اس فيسوع كركما" ليك عورت! اورنونخوار در ندول کے رہنے کی جگہنیں بلکہ انسانوں کی سبتی

" ال - تو ده كيا تحا!" اس فرسوج كركها" ايك تورت! و دُلُو دادى دُلُوسات، ال بنگامول مين قل و غارت گرى كياس دادى مين ايك تورت بحجه د كهائى دى! ده گفته جنگل سن كلى بهاليس في يك طوف بحا گنة اس في ايك هو كركهائى ادرايك بولناك و شخ كي سائد مجدسه چندسو گرك فاصله بها گرى ادرايك بولناك و باعث وه هورت خوف زده بوكر اين كومهتانى گرست بها گرى محق "

ین اپنے فرجی فرض کو بحدل کر نیزی سے اس کی طرف دورا۔ میرے خیال میں انسانی فرض جعیے کبلار ام تعابی نے دکھا کہ ایک نیم دہنہ حسین عورت جو کسی بہاڑی قبیلے سے تعلق رکھی تھی ذمین ب بڑی ہوئی کرائری تھی۔ دہ حاطر تھی اور اس کی حبیانی حالت بتا اہی میں کہ اس کا حل مجی بہت بڑھی جو می مغز لول میں ہو میرے اس تھے سے بندوق جوٹ کر گئی۔ یک نے وکر کیا کہ کسی بھیبی اس عور کو بہال تک لائی ہو!"

ولدارنے دافیرکرسانس لیا اور پرکہنا نٹروع کیا۔ "فرائیے ڈاکٹر صاحب! کیا یہ ممکن تھا کہ میں اُس ورت کو دہیں رچوڑدیتا! کیا میلافلاتی اورانسانی فرض ہی تھا؟ میں نے صروری مجما کہ اسے میدان کا رزادسے مثا دیاجائے اورگولہ ہونی چاہیے ؟ لیکن ج کچہ دکھائی دنیا ہووہ اِکٹ اس کے بھس ہم کسی شاعرنے اس سٹر رونیا کی اقبی تصویر کھینجی ہوے نجردار لئے مسافر- محدث کی جا لائو ہستی ہم شکول کا بیٹھ کا ہو۔ جا کجا چورول کی بستی ہم " ''طاط اور '' مرد مطوراً کروز قدہ ''انگانا ہم "کی ادر کمیآری ۔ (

" المان المان وه مجرطنزام رقبقهدلگاتا او المان ماندل المسي دفا الدي المسيا فريب المان ميري فرادان فته ما دول المري المري في المري فراه كي المري المري

وْاكْرْصاحبْ عُورِ كِيجِي اس طرح كى كَتِن شَفِق الْمِي اور كَتَنْ مَصْفِي بي اس بي رح ان جنگ كى نذر بوجك يى ا"

مجھے ابتک اس بیچے کے دونے اوراس کی ال کے کہ کی اوازیں سنائی دے رہی میں۔ میعصنوم بخے میرے دل کے گوشہ کوش یں سایا ہوا ہو مجھے خیال آتا ہو کہ جب می^ا اس بج_و کو قبر میں رکھ دام تھا تواس کی مال کے خوب صورت چمرے پر کوئی چیز فوداد مدی علی -ين كه نهيس سكتاكه وة مبتم تعايانا راضگى كى علامت تمتى . دُاكْرُصِا ! ڈاکٹرصاحب إ وہ دونوں ابتک کراہ دہے ہیں بنتے ان کے

إس ملن ديمي فراك ي مان ديمي!"

62116

سوفے كا مركبي روح حواني (وأيثل سبرت) وقع طبعي رني لسبرت رقع نفسانی دانیل سپرٹ، حارتِ عزیزی دانیل مہیے) کو محفوظ ایکتا ج. دل، داغ اور مگر کو قوت دیتا ہی معدے کے طبقات عصلیہ (مسکوارکوٹ) کی ترارت درست کرکے اور چوہر من مرکب یں) کو بْرها كرىجوك مِن احنا فركرتا ہوا درجوغذا كھائى جاتى ہ<mark>مو دہ اِس كے اثر</mark> ع عده خون میں تبدیل ہوجاتی ہو آلاتِ تناسل کوفوی کرکے باہ كوردها تى بربترن مقرى اعصاب بى-

تركميب تمال ندول مراور مورك وقوت دينے كے ليے دوارالمك معتدل جامروالی ہتائیں طاکر کھا بن کیمن میں ملاکومی کھاسکتے ہیں۔ با ہکے ليه اشْعِون سْالِ دري الماكركمال مِن - ترشى سے تيمينر-مقدار فولاك : برى عردالو ل كودو ماول يجو كونيس دياجاما . قيمت: في مشيني "اكك مستر" بوده ركب .

تيام کرځ بمدرو دواخانه ليبور پرزيه دېي کړې

بادی کی زدسے بیا اجائے میں اسے اٹھاکر بہت دور لے گیا تھے اكِ غار ملا جهال اس عورت كونياه دى جاسكتى بنى مكن أوده كسى درنده جا فور کی قیام کا دمورجس نے ہم جیسے زیادہ خوف ناک درندو كے بنچے پراسے خالى روا ہو۔ يں نے بہت آسگى كے ساقداس عورت کوغار میں لٹا دیا، وہ اور مجی زیادہ کراہنے لگی۔اس کے واسے جمم سنتنج پیدا موا ، وه در د وکرب سے ترشیعے لگی اور پور خدیمت

کے تعدمی اس کے بیٹ سے تجہ پیدا موا"

میں حیرت سے دم مخو د تھا۔ میں نے د کھیاکہ ایک نے انسان نے اس دنیا میں قدم رکھا ہو۔ ذمین پانٹنے ہی وہ مِجَدِف لَکُاکُو ال بنم ارمي آف برا جباج كرواعما ميسيع وكدوه نجراس بولناك دنایں زندہ رہے کے لیے بنیں آیا تھا جلدی اس لیٹنج کا ایک سخت دورہ بڑا اوراس کے اعتماریں امنیشن ہیا ہوئی'اس کے بداس کے ایمذ بر د صلے اُر کے اوراس کی اندگی کا چراغ مجر گیا۔ آہ۔ اس کے مرنے کے بعد اس کامعضوم حیرہ قابل دید تھا گویا و^ہ المینان کی میدسوگیا تھا۔ یہ وہ کلی تقی جو کھکنے سے پہلے مرحماً کئی تقی ببثت سے مسترت کا جو پنیام وہ ہماری فتنز رپورز میں پر لا یا تناہم تك نىنجاسكا!"

اوراس كى مال! اس كاحال كيابتا ذن-ده *چند منث نک سخس*ته در د د کرب کی حالت میں کرآمتی دی مجوا*س* پر می شدید تشنی کاایک دوره با اوراس کے اعمر باؤل برف کی طرح تُعَمَّدُ مِ مِركِدُ . وه مجي اس دنيا سيحل نبي "

مِن إلك مخرط اور بكا لكا ساكه الخاعقل كيدكا منين کرتی تتی ۔ جا روں طرن ہے گولوں اور بوں کے سیٹنے کی ہو لناک صدایم از بی تنبس قتل د غارت کوجاری رکھنے دلے بعد بیاتے مشیطانی کا موں میں معرون ستے "

" ابی کلما ڈی سے میں نے ایک جید اسا گڑھا کھودا، اور مال کی انش اس کے اندر کھ کرتے کواس کے سینے پر دکھ دیا بچرٹی ڈال اس گشعے کوم ا برکر دیا - کمیدا انسوساک منطر تھا۔ ایک مال کی زندگی مغانع ہوگئی تھی اور ایک بچے اِس دنیا میں آتے ہی جل بساتھا



UNTIL HE PRESCRIBED MANULEN

أن التعاديمة قل كي طرح على التعادي التعادية المراكبة على التعادية المراكبة المراكبة

Maslurin

FOR LADIES AILMENTS MADE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORIES OF ASIA, Hamdard DAWAKHANA DELHI, KARACHI.



فامع كيرت أنكيز معالجاتي فوائد

تشخیصی سنگلات کریش نظرد کیما جائے تو سالجاتی فاد دوسر تام طریقہ بائے بھائ کی نسبت کرے کم نقسان اور زیادہ سے زیادہ فی آمد کا حاص ہے۔ اس کے ذریعے انسان لیخ جم سے سالہاسال کے کہ ہوئے نہر یلے ماڈوں کو فابئ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس لیے کہ دوئے ہم انسان کو ہفتہ کے کام سے نسبتاً فرصت ہوتی ہے قودہ پھرا دفع کے ایم کام میں لگ جاتا ہوا وروہ تام فاسد مادے اسکے جم سے فادی ہوجاتے ہیں جو وقتاً فو تتا مخاص کو ایم کام کی فلک میں رونما ہوجاتا ہوا ای کا دراس میں رونما ہوجاتا ہوا تی کہ دراس کے نظام جم ان کی کمٹی مزی پوری طبق آلا ہوجاتی کے طبق دیا آئی فاقد سے بڑی گہری دل جبی لیے تئی ہو جاتا گالا ہو کہ کام سے بڑی گہری دل جبی لیے تئی ہو جاتا گالا ہوجاتی مدوس نے بہائی ہوجاتی مدوس نے جہانی نے قواس سے بڑے براے کام لیے جی دو قواس کی مددس نے میان ہو تا کی خواس کی مددس نے میان ہو تا کہائی نے قواس سے بڑے براے کام لیے جی دو قواس کی مددس نے میان ہو تا کہائی نے قواس سے بڑے کا کام لیے جی دو تو اس کی مداس کے حالات بنی کرنا دل جبی سے خوالی نہ ہوگا جھول نے جی دو تا میان ہو تا میان ہو تا ہو

۱۱، نیریادک (داجسسر) کے باشندے مسلم آیک کاموا تند کرکے چند ڈاکٹروں لے لئے" محدی مطان کام بھی ہو برسٹر آپیک مختا' اور یہ کہا تھا کہ آبریشن کے سواتھ اداکوئی علاج بہیں ہو برسٹر آپیک ما آجیٹریش انڈرٹریکر " بیٹی مروول کو دفن کرنے کا کام کرتا تھا۔ اس نے کشتگان" بھی جراجی" کی لاشیں آئی زیادہ تعداد میں دفن کی تعییں کہ آبریشن کے نام سے دہ نوف زدہ ہوگیا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ می آبریشن کے علادہ کہی دومرے طریقہ علائے سے دج س کروں گا۔ اس بی شک بنیں کہ دہ مریش سرطان میں مبلا تھا، جس کی مہبت سی ظاہری اور یقنی علامتیں موج د تھیں۔ وہ مورسے کے دردسے دُہرا ہو ہوجا آتھا

اس نے تین مفتول کے فاقہ کیا اور اس مذت ہیں اس قابل ہوگیا کرقدرے سدھا ہوسکے دفتہ رفتہ اس کے در دو کرب ہیں بھی کمی ہوتی اس کے تہرے کا دنگ دالب آنے لگا اور روز بروڈ اس کی جوگیا اور مزید ایک یاہ گزرنے کے بعد سیروشکار کے لیے علی کھڑا ہوا۔ توگیا اور مزید ایک اس مریض کو کوئی بھاری ہنیں ہوئی ۔ اس کے بعدجب اس کے معدے میں بھر کچر تکلیف ہوئی تواس کے معالجین بوگیا اور ان کا خیال غلط نکال وہ اب بھی ویسا ہی تندوست اور ہوگیا اور ان کا خیال غلط نکال وہ اب بھی ویسا ہی تندوست اور چست و چالاک ہی عبیا کہ بہلے تھا اور اس کی عام صحت بھی ہر اما قا

ر به دوسراکس شکاگوکی مسترو بلیوکا بی و یه ایک به بالی می درس تقی اس کاکس می اسی نوعیت کا تفا اور شکا گوک به به بری به بیادی به به بیان کی آخری تخص بی کئی که این موری سرطان بی و اس بیادی کوی بی می شوده دیا گیا که آبریش کے سواکوتی چاده نهیں وه چول که ترس کوی کارس کوی بی مشوده دیا گیا که آبریش کے سواکوتی چاده نهیں وه کورک کری کارس آبریش کے لیے کئی تاریش کے لیے کئی تاریش کے لیے کئی تاریش کے لیے کئی تاریش کی اور اس کے بعد دس دورت کہ مرف میز اور می کارس کے بعد کی سال ور اس کی بواتو بعظم بیا کی دیا می دس سال بعد اس می تواند افغالی بواتو بغضله کے بعد دس دور بر شفایا بر برگئی و دس سال بعد اس می دس می اور برش کی اور اس کی موست قابل دشک تی و ده اب بی درس می اور بوی محت کی اس کی موست قابل دشک تی وه اب بی درس می اور بوی محت کی اس کی موست قابل دشک تی وه اب بی درس می اور برخی محت کی می اس کی موست قابل دشک تی وه اب بی درس می در اس می موسل می

تقد اس نے اس روز تک فاقد کیا 'اور فاقے کے ضرع اور آجریں چار پانچ روز تک صرف افشر دہ انگوریں پانی طاکر متیار ہا۔ فاقے کے درمیان ایک روز لسے قبض کی اور ایک روز معمول سی دستوں کی شکاییت ہوتی ہیں۔ باتی دنوں میں اسے تھوڑی کھوڑی مقدار میں خشک اجابت ہوتی دہی۔ آہستہ آہستہ اس کی قوت میں اضا فہ جو تاریخ جفتے ہے کہ آخریں اس فاقد کے بعداس نے کچھ دن تک جوز بھا چر پرگزارہ کمیا۔ بہاں تک وہ باکن مندرست ہوگی اور ڈیا بطیس کی تمام علامتیں فاتر بہرگئیں اس میں شک بنیں کہ اجدایس اس کا وزن کھنے لگا تھا۔ بہان تک کہ اس میں فاتے کے تم ہوجانے کے فید بعدائی کے اندر اندر اس کا وزن کھرائی سابعہ حالت پراگیا۔
جارہ فتوں کے اندر اندر اس کا وزن کھرائی سابعہ حالت پراگیا۔

امم، پائچ مادی بچی تی " کے جم بہتو اور جہرے برخصوصاً زیاد" شدت سے ایجزیما کی شکایت تھی۔ تین دوز تک اسے پانی میں صرف شور اساسنترے کارس دیاجا تاریخ اور کچر نہیں، مجرح نیدروز بعدا ہی نی کو بھرد ہوایا گیا اور اس کے ساتھ ہی تجی کو عمدہ ہوا اور دھوب میں رکھا گیا تو دیکھا کہ دہ اتجی ہونے گئی اور رفتہ دفتہ فاقہ اور مجلوں کے دس کی غذا ہی کے ذریعے وہ بالکل تن درست ہوگئی۔

وبی جزبی فرزیا کے مشرایم کے دایم عرمه سال و این فریب کوئی موض مح دالتها ب معدی کے ساعة ساته نزله ک

مضدت سے مہرے بن کی شکایت لاحق ہوگی تھی اور زبان بر ذر تنم مجی ہوگئے تقی اس کے تق میں سنم تے کورس کا تجرب غلط ثابت ہوا ، سنگرے کے دس سے تو اس کی بیاریاں اور بڑھ گئیں ، اُرخ کار فاقے کے دوران میں بانی کے علاوہ دو سری تمام حبز وں کا استعال بندکردیا ، بین سفتے تو اس طبح فاخہ کیا ، اس کے بعد وس اُرز میک صرف دو دھ ستعال کرتے ہے ۔ لیکن اس سے زبان کے زخم کی تکلیف میں کوئی افا خرنہ ہوا ، ملکہ کچے بڑھ ہی گئی ۔ اُرخر کا دہبت سوپ بھے کو حسب ذیل بروگوام بناکر فاخہ کیا ،

پہلے دو ہفتوں کک صرف پانی بیا، درسانی تین ہفتوں یں مجن دوده پیا اور اُخری دو ہفتوں میں سنترے کا دس بیار اس پردگرام پرعمل کرنے سے افاقہ ہونے لگا، طبعیت تیزی سے دُوہ اصلاح ہونے گلی اور دنتہ دفتہ تمام شکاتیس جاتی دہیں، البستہ بہرا بن کہی قدر باتی دلم جمین سال تک وہ نہایت تندرست ولوانا دیکھا۔ بعدیں معلوم نہیں کہاں چلاگیا۔ (دیم کا چرک ترکیک

رولاني زيابطشكمى كينائ

بمالى نشكم من الك عنوبانقراس دجيوف عام من لبله كها جابا كا تحقيقات سة ابت بها بحكه لبله كه ايك صدسه ايك خاص وطوق مرزح بوتى بوجهانسولين كها جا ابور وطوبت خون مين جذب بوكرشكر كا توازن برقراد دكهتى بور الركبي وجسه يه وطوبت خون مين منطح تو نشكر كي مقدار بره حاتى بواد وبنياب كه سائع تطفي لكني بور وهوا فج اين حالتون من ابنا افرنما يال طود بردكماتى بوجائي سلبه كاستصه كواز مرفوطات ديتى بوجس كے خواب بوجائے سے السولين بني كم يا بند بوجاتى بوراس ليے بدايك اصولى دَوا بور معالجين اس بر مربوب كوتين اور اپنے مربوبول كواستولى دَوا بور معالجين اس بر مربوب

قیمت فیشینی دس ژب (علو) تروی میرواندا ۱۰ کراح جا

مين کاڙاڙ"

ان د فول" بے نوابی " کامرض ساری دنیا می گفرت سے موجود بی اس کے بہت سے اسباب " جدید تمدن سے تعلق رکھتے ہیں ۔ گر ادر بڑے اسباب میں ایک جزوی سبب یہ مجی ہے کہ اکٹر لوگوں کے لیے نیندایک پراسمار جزئے " اس حد تک کہ نیند کے متعلق وہ مجھ بی نہیں جانتے ۔ اس لیے نیند کے موضوع پر تقولای سی تحقیق آل معلق ا بیش کی جاتی ہیں تاکہ وہ لوگ مجی جومض بے نوابی میں سے تلا نہیں بیش کی جاتی ہیں تاکہ وہ لوگ مجی جومض بے نوابی میں سے تلا نہیں

، ہم پر نعیند کمیوں اور کس طع طاری ہوتی ہو؟ ہم جائیاں کیوں لیتے ہیں؟ ہم کیوں کر گہری نیندمیں مبتلا ہوجاتے ہیں؟ ہم نیندمیں خرآئے کیوں لیتے ہیں؟ جب ہم سوجاتے ہیں تو کیا ہوتا ہو؟

سمح لیجے کہ زَید ایک معتدل جمت دکھنے والا اُدی ہے ۔ وہ مع کوسات بج سوکرا مختاہ اور پہنجتا ہے کہ وہ بجایک بیدار ہوجاتا ہے است دہ اس حقیقت سے ناواقت ہے کہ بیداری کاعمل براتساط ہواکتا ہو۔ مسب سے بہلے دہ اس جوزید کے نظام جہائی کاعمام ہے ۔ "بجلی کا بٹن وہا آہری گویا آپ کے خلایا کو بلک می مُدفئی عظام تاہر اس کے بعد قرت باحرہ میں بیدا ہوتا ہو۔ اگرچ زید لئے اب تک اُکھیں بنیں کمولی میں اور کچہ دیکھا نہیں ہو۔ پھر کے بعد دیکے اللہ اور کا مسبدار ہوتی ہیں۔ ویکے بعد دیکے قرت سامد، شامر فاقع اور لامسہ بدار ہوتی ہیں۔

آید خیال کرتا ہوکماس نے اب تک کوئی کام بنیں کیا ہوئین درصیعت اوپر کے دہ سب کام جو بہت سادہ اور خیرادادی ہوتے بین عجیب وغریب سرگرمیوں کے طوفان بیں اور انتے مختلف اور بیجیدہ گراتے میں الوقوع بیں کو مقل حیران رہ جاتی ہوجید کے میدان ابنی آئھیں کھولتا ہوجیم کے اوبوں خلایا کیا یک جدوجید کے میدان میں کو در بڑتے ہیں۔ صرف معمی خلایا کے متعلق یدا زار و کیا گیا ہو کہ ان کی تعداد بادہ جزار "معلین" کے اوران میں سے سرخلید کام کرتا ہو۔

کوئی مجی بے کاربنیں دہتا، اس سے دوسرے خلایا کے مشکر دل کا اندازہ کر سے جو برزید کی آئیس کھنے ہی سرگرم کا دہوجاتے ہیں۔
بیداری کے اوقات میں نخلف اقسام کے تمام خلایا کیا کئے ایک پورے کتب خالے کے برایرکتابی درکاریں ، جوں ہی ذیر شیخ کانا شتہ کرنے مجینا ہی وہ کروڈ دل خلایا جو درکاریں ، جوں ہی ذیر شیخ کانا شتہ کرنے مجینا ہی وہ کروڈ دل خلایا جو تب شام ترک ذیر دار ہیں سہلے توجائی اتبوہ والا توش مکمن کی نوشبو سونگھنے میں مصروف ہوجاتے ہیں۔ مجرفورًا غدود ابنا کام شرق کرتے ہیں اور تھ میں لواب سے جے ایس تاکہ ذیرج غذا کھانے والا ہواس میں طاح کے لیے لواب سے تیار دسے ۔

جم کے تمام خلایا دن بھرطی طع کی خدمتیں انجام دیتے رہتے مِن. زَيَرَ خُواه لِينَ دُفتر جامّا ہو یا کاموں کے دِوران میں زیسے ہم چڑھتا از تا ہویا دور تا کے یا کھتا پڑھتا ہو یا کہی سے بحث کرتا ہے يانيليفون بربامي كرابئ إمبنسائ اكحانا ببنايئ اس كروروك اورارادل فلايااس كى برخدمت بي بردقت مركز على رسبة بين ليكن سربرروجب عاد بج لكت بن قوزياده تمكن اودر ماندك محسوس کرتائے مگرینہیں ہوتاکہ ابھی سے اس کونیندا نے لگے بھر می اس کے تمام حواس کا پوراچو کتابن اب باتی نہیں رہنا۔ اس کا د اع منح کی طرح تروزازه نبیس سے اوراس کی قوت سامعداور قوت باصره بمی کمی قدر زوال پذر بوگئ ہے۔ اس کا سبب میر کرچ جمز تیر ك تصى خلايا نودزيد كبين زياده كام كرتے دہتے ميں اس ليے ره تنا وَاور اندگی محبوس کرنے لگے ہیں. گُریا ان خلایا کی **وِزایْن وہی ہ** جونیجرک سخت وسلسل نگرانی مین کام کرنے والے الازمول یا مزدورول كى بوتى ئى - اس مالت بى انسان دائ خود نير بروائ . أكريم منیج " مینی داع چندمنٹ کے لیے کام ترک کر دیما ایمی زیر موری ديرك ليے سكون واً دام حاصل كراييّا وطعبى خلايا بحرر وازه عوجاً-

لیکن چول که زیدنے ایسائنیں کیاہے اور و مسلسل کام كرتار إب اس لياب اس كي خلايا ينرى سي تعكن كازبر من كرف لكي بن اورجب تك دماع ببدار والمتعصبي خلايات اتى محنت كى بوكداب ان مي الحمينان مصفدًا حاصل كرف اورفضله خارے کرنے کی صلاحت یا تی نہیں رہی ہو۔ گویا خلید کی لوری شنیری فضلے کے زہرسے بھرگنی اوراب اس کے اخراج میں رکا وف یہ وکہ صرف ميندى وه حالت بوص بن خلايات زمرخارج بوسيكتابي الغرض بي صورت پدا بردتی برحب آب کونمیند که نگتی بر اس منزل بربینج کرفلب کی فوت اور شرای نول کی کارکردگی می ملک يْرِجا تى بَوْ بَعِينَمْ يَرْ ول مِن خون كى دفتار رغبي بار برْجا تا بو اسى ليو جائى مى أف لكن بورجهائ اس امرى دليل بوكوييم المرابر ك طائب مين اگرا ب معقوليت بسندادي مين تولمپنگ برير كرا ادم ات یں اور کب بنید اُ جاتی ہے اور جس وقت آپ سیار اور رہے تے اس كابالكل بعِكس بل أب كے اصداب شروع كرديتے بين ليني بيلے قوت شامر اس كے بعد دائقہ بھرلامسہ زائل ہوجاتی ہے اوراب آب احل کی معمولی اوازی سننے کے لائن بھی بنیس مست ، اخری آپ کی انکھوں کے دھیلے کو یا اندرونی جسول کو اور پکر دیتے ہیں اور دماغ کی بىلى كالمن بند بوجا ما بولى أب كرى ميند سوجاتي ب

بین در بن بدارد با الکل بد بوش بیس بوت بلکر بوش یا شور ک نیندی اب بالکل بد بوش بیس بوت بلکر بوش یا شور ک کی کی حالت میں مبتلا بوجاتے ہیں ، اگر آپ بالکل ہی بحد ی نیند نہیں سوتے آوآپ کی غیر معمولی اواز کہی تیز دوشی 'یاکس تصندی یا گرم جیز کے خواس خسد ایک خاص حد تک بعداد دستے ہیں بدین اس کے ساتھ ساتھ دماغ کام نہیں کرتا تا کہ عمی خلایا کا تماؤ کم بوکروہ دھ سیاجوجات اور جم سند ، خولے 'سونگھنے اور حکسنے کے کا مول سے کنا واکش ہوگرہ وکھنے 'سننے 'چولے 'سونگھنے اور حکسنے کے کا مول سے کنا واکش ہوگرہ میں اپنے اندرونی کام اسانی سے کرسکتے ہیں ۔

میندگے دوران میں ماضمہ کاعمل اور دوران خون بی ست وطم تن ہوجا آم ہوا سالٹ کی رفعار ماقاعدہ ہوجا تی ہوا درعضلات مج

ڈ ھیلے پڑجاتے ہیں. میاں تک کہ بال اور ناخن بھی بہت اسب تہ بڑھتے ہیں ۔ مخصر میک ملایا کو تجدید کا پورا موقع س جا آ ہو و دکھکن کا زہرخارج کردیتے ہیں اور مبلاری کے آئندہ و تعذیب کام کرلے کے لیے تیار ہوجاتے ہیں ۔

ليكن اگرآپ بستررچانے ميں در كرتے بي تو دو سرى صورت حال مبدا ہوتی ہے ، قدرت نے آپ کے سونے کا وقت مقرد کردیا ہ کا بیروہ وقت ہی جب آپ کے عصبی خلایا اً رام کرنے اور سو کئے کا مطالبه كرتيس الرآب يموق نبس ديت توان من ياده بجان بكا يوجانا بواوراس مالت مي جب آب ديرس سون جا ل یں توخلایا کے فیر عمولی بھان کے باعث میند نہیں آتی یا مشکل سے اً تى ہى۔ يه واتعد جنن زياده مرتبہ ہوتا ہى اسّابى ہيجان برصنا جا مارى اور میند کے اُنے میں مشکلات بَیار ہوتی جاتی میں اس میں شکن ہیں كربينواني كامرض اليرسب سيمي وابوس برمريض كافارنبس ہوتا مثلًا أن كل بهت سے لوگ فكرو برسيًّا في كے باجث ياكسى عصبی بیاری کے باعث سرنہیں سکتے لیکن یہ لوگ بھی اگر فکر دِ تنویش كوجهور فين كوكر شش كري توخاط خواه فائده الفاسكة بين بنجالي كالكم مريض بميشه دنيقل حالت برغور كراتها اور بريشان رمتا تغام اس كے طبیب كے ایک دانة منگ اگراس سے كها" اگرتم دنیاكی لیات كا الدنشكرت ديوك ونسي ميندكيول كرائ كى إتم وجاسة بركم خدا کے لیے کوئی کام بی باتی نہ ہے !"

اب یسنی کر نیندی اوگ فرآئے کیوں لیتی بی ؟ کون ہے
جس نے اہر افرائے با دول "کی خرج اگر گھڑ مشر در و شیل شول اگری اگری کے مغرام سے ہوں ہے
دوسرے سونے والول کی نمیند کوالیے لوگ جس قدر خراب کہتے ہیں فرق فلام رہے والول کی نمیند کوالیے لوگ جس قدر خراب کہتے ہیں فرق المرہے والول کی نمیند کو الیے لوگ جس کے ایک لعنت مجھے جاتے ہیں واس مسئلے کے نعیداتی ہوئے کے ایک لعنت کھے جاتے ہیں واس مسئلے کے نعیداتی ہوئے والی سوسائٹی آف میڈوین " میں لکھ فریتے ہوئے والی کو ایک الدی الی سوسائٹی آف میڈوین " میں لکھ فریتے ہوئے کہا تھا کہ میڈویوں کی لے بیال ہوئے کی مسئونوں کی لے بیال ہوئے کی حرکت کرنے والے الے نوم مالوا ور تھیلے تی سنونوں کی لے بیال ہوئے

وال صَدائيس بِي وَوَك كَيتِ مِن كرنيندمي جِل كرمَه كاندروني صے اور ملق کے عضلات إدھ اور مرمیث بھٹاتے ہیں اس لیے خوانوں کی اوار میدا ہوتی ہے۔ مگر داکٹر رامن بیسلیمنیں کرتے۔ وہ كتية بين كه حيلتي خوالك " اسى دقت بيوا بوتي بين جب سونے والا منسب سَانس ليتابي أربيض وه لوگ جواس معليك مِن خلاداد قالمیت د کمتے میں ناک سے سائس لیے میں می واڈ و کے صدای مِیاکرتے ہیں "الوکے کھلے صفے کے اختتام برایک کمی حملی ہوتی ہو هي زم الو" كهته ين حب يه زم الواورد بان كالجيلاحة ايك الی وزنن می ا ما ابر صیے کہ باہے کی مہنال بر تی ہے تو زم الدك كنادم مرتبش موتي اورسائس ترون سے تلعب صَالَيْن بَدِا كُرْتُهِ مِن مِيارِتُعاشَى حِكْتِينِ ايكُ تُصُوعِ ٱله ﴿ فَي رَكُو سکوپ، کے ذریعے دلحی جاسکتی ہیں۔ان حرکتوں کی صورت یہ ارتى بوصي بوا من كرى جندا به معناد إبد دانت فواهل بول یا تقبل ان سے خوا اول میں کوئی فرق ہنیں کتا جن بچرں کے کھوے رامع ہوئے ہوتے میں ان کے موٹرعلان سے خوالے لینے کی مادت فتم بروجاتی ہو۔ زیادہ نمباکو بینا یا مٹا پائمی عضلات حلت میں ملیلے

پیداکرتائے اس لیے خرافوں کا باجٹ ہوجا تا ہو۔
ایسائی دکھاگیا ہوکہ جھی کمی نمیدی خرافے ہنس لیتا
ایسائی دکھاگیا ہوکہ جھی کمی نمیدی خرافے ہنس لیتا
ایک برکر کی بیادی کے باجٹ اس کے حضلات وقد وجوہ میں
ایک برکر کی بیادی کے باجٹ اس کے حضلات وقد حیلے
ایک برکر کی بھوا عمر طوح جانے کے سبب یرعضلات وقد حیلے
پڑجاتے ہیں اور ارتعامی حرکتیں جاری کر دیتے ہیں بعض لوگ
اس لیے خوالے لیتے ہیں کو نمیدی وہ اپنے گی جھروں کو کھولے
اس لیے خوالے لیتے ہیں کو نمیدی وہ اپنے گی جھروں کو کھولے
اس میں الی حالت میں آلوان کے مفرکے گوخوں میں لیک دار
مزید و معنی صور توں میں سالن کی ہے گائے سے آواز
مزید و میں مور توں میں سالن کھنے یا تھے سے یا گلے سے آواز
مزید و میں دور ہوجاتے ہیں اور

ماراروت

موسمول کی شرہے قوت پیت کی حفا

ای دقت ہوسکتی ہے جب ہم قدرت کے اس بنددست کو ہم لیں جودہ انسان کے جم میں موسموں کے مقابلے کے لیے کرتی ہے۔ گری جسیے سخت موسم میں حگرا گردے اور جم کے مختلف مقامات کے ساتھ غدد دول کو مہت نیزی اور قرت سے سلسل اپنا کام کرکے انسان کی زندگی کو بچائے کا فرص اداکرنا پڑتا ہئے۔ ڈندگی قوبے نسک یک جاتی ہے لیکن اس ش کمش میں قوت حیات دواتی تمانی ، صفائع ہولئی جو

" اولصحت

اوپر کی حقیقت کو ساسنے رکھ کر تیاد کیا گیا ہی۔ یہ سیال علق سے آر ہی قوت جیات کی حفاظت نفر قرع کر دنیا ہی۔ اسے سبنحال لیتا ہے۔ حگور گردوں اور غدودوں کے قدرتی کا موں کو بالکل صحبح حالت بس رکھتا ہے۔ دمودکن اور احضائے دئیسہ کو موسی افرات سے بالل صفوط رکھتا ہے۔ دمودکن اور حکر روکتا ہے۔ طبیعت گرنے نہیں دیتا۔ اولوموت ہینے سے طبیعت مشاش بشاش دہتی ہے۔ اولوموت ہینے سے طبیعت مشاش بشاش دہتی ہے۔

بانکل بنصروسیال ہے - دور مینیے بجوں سے لے کر اور صول کک کو السے لے خطر دیا جاسکتا ہے ، عمل کے زمانے میں جب کہ گری کا موسم ہوئیہ قرت کو برقرار در کھتا کتے .

قیمت نی دِتل ع (مِرف کریول می استعال کیا ما ما ہے۔)

بمحارد دواخانه كإجي

مئرنے بی بی کوکس طرح بھگایا

(از ۱۰ گرنس ای به دمن)

اس وقت تم بهت زياده بيار تف كيول؟"

" میں کے اس لے جاب دیا "میں حقیقت میں بستر مرگ پر تعاجب تک میر سے پاس دہید تھا کی سینی ڈریم میں رہا۔ اس کے بعد مجے دہاں سے جاب ل گیا "

انناكه كراس فے اپنا مزيدانساندان الغاظ ميں بيان كيا . " بي بهبت ميارا در بدحال مقاء مجعه اس كى كرى بروانه مى كه زنده ديول گايا مرجا دَل گاعمر كے اعتباد سے ميں جوال تھا بلكين ميرا جسم أوردل بالكل برزها موجها تقابيميري حالت البي فراب بوي كرم این موت کے لیے دعائں کک انگے لگا لیکن شایدمیری موت نہیں آئى تى مىرى إس بىرى دىما اسلىسى دىمىسەك كۇر ايك بوش من اذكرى كرل الداس طي بنشكل ابيذ حبم وجان كويك جا وتصف كالمابها معلوم بوتا عاكد ميري صحت كاتمام اجزائ تركيبي گرا کئے ایس میسیم وال خراب کے علاوہ تجے فس کی ساری می وکئ مرے دانت خراب مورم عق معدے كا فول اقص موجا ما الكر درد بسراور فسف في شكايت رسي ملى . ايك روز و فعثا بيري أنول ب ا صناق بوگیا اوفق کے آبریش کے لیے مجے فرا سینال بہنی دیا گیا۔ اُرٹین کے بردین اونک مجے سبتال میں رہنا بڑا، والسے شفًا يأب موكراً لئے تعديمي س اتنا كردد تعاكم انبين سكت شا: كسف ايك بول مي كروف ليا اوروال من روز يك إياق پر پار ا مجملل کمانن ہوتی تی ادم کوکید برون کے دمیت دکھائی دیتے تھے۔ میں روز بروز زادہ ہی کمزور ہوتا مار دعا، متیر مے روز مرا بخار بهت بر بوگيا - مجه بوش دعا مي نديان كي حالت بي كريب مين كرابر بل كيا. مجه كجه يا دنه خالمين حب مين عدش ميا أيا وَبُن كَ دِي مَا رُسِ سُرُك رِمِل الم تعل والك عَلِم مُوا ووكر في

کری نے میرا دروازہ کھکھٹایا اور میں اس کوجواب دینے
کے لیے وروازے کی طرت جی جمعے حیرت تھی کو علی العقبار یہ کون
آیا ہوا جب میں نے دروازہ کھولا قود کھاکہ سرخ وسفیدر کی کا ایک
تن درست و توانا آدمی میرے سامنے کھڑا ہو میں تھی کو تی جیسے
تین درست و توانا آدمی میرے سامنے کھڑا ہو میں تھی کو تی جسے
جینے والا ہوگا۔ اس کے بعد وہ تحض بولا "میلوا گریس ایم نے جمعے
نعد میں دارہ ۔

ربی بود به این کو مورت دکھتی اور بی بنتی کوش کرتی دی دین جوان وه مسکوا این اسے بی بی اور بی بنتی کوش می دی دی مربی مربی میں نے اسے دکھا تھا تو وہ ایسا نہ تھا اس کی اور میرے شوہری طاقات اب سے دس سال ہیلے ہوگی تھی۔ ووہ ایک مقافی برش میں طاقرم تھا، اس کے بعد کچہ دن تک اس نے ہمائے مرد شی وا مرش دق وسل (فی، بی میں جبلا ہوگیا اور کی گرم ملک میں جبلاگیا ۔ جب آٹھ سال ہیلے اس کا آخری خطہا دے پاس آیا تا تو وہ ایک بی فریم میں تھا، بیر کا یک اس کا خال نا بند ہوگی اور ہم توگوں نے بچھ بیا کہ وہ اس و نیا ہے جل بسال کی اس کا خال نا بند ہوگی اور ہم توگوں نے بچھ محت و تن درستی کی ایک کمل تصویر فی نے اسے اندر مال کو گرا تھا۔ اس کا حال جال وجھا۔

"اب میں بالکن تندرست بول" اس نے مسکو کرجواب دیا۔
" حقیقت میں اب سے زیادہ تندرست میں کمی تعابی نہیں اورب میں یہ سوچنا ہوں کہ بچہ سال مہلے میرے مرنے کا بغین کرلیا گیا تھا او ابنی موجودہ کالت برفو کرتا ہوں؛

" بان بان من في البادياة حب تصادا خلاك الماللة المرات الماللة المرات ال

ن مرسبه این دوست کی بھیڑیں کرانے لگول اس سے مجھ اور بھی فائدہ ہوا۔
من جنگ کر اور مجھ ہن خاص تبدیلی بیان سے لگی ہیں بھیڑوں کو است استم بہاروں من جنگ فائدہ ہوا۔
من جنگ کے تھا۔
پہلے میراحال یہ تعاکد دوالہ تمیں گزسے زیادہ دور تک بنیں جل یہ گئے تھا۔
پہلے میراحال یہ تعاکد دوالہ تمیں گزسے زیادہ دور تک بنیں جل یہ نادے میں ایک جو لے سے شو پرسوار ہوجا تا تھا ۔ پہلے یہ دوس کے بیارہ دل پرجانے سے میرے لیے سائس لینا دشوار ہوجا تا تھا اور رات کے دوت میں مبلے ارتباعات کہ سائس لینا دشوار ہوجا تا تھا اور رات کے دوت میں مبلے ارتباعات کہ سائس لینا دشوار ہوجا تا تھا اور راتبا کے دوت میں مبلے ارتباعات کہ سائس لینا دسکوں "

" ایک دات بھیٹریں لے کر بہاڑوں سے والس آیا تو میں لے
ابنالب تر ذمین برجیایا لیکین چوں کہ تعطا وٹ مجسوس ہورہی تھی' اس
لیے ایسی نمیڈر آئی کہ ضبح ہوگئی ۔ جب شبح اٹھ کرمیں لئے دیکھا کہ آفتا ب
کی کرئیں درختوں میں چک دی ٹیں تو بچھے تمارستی کا احساس میدا ہوا ،
کئی سال میں یہ بہی دات تھی کہ میں اسی میٹی ادر گہری نیند سویا تھا ، ورشہ
میں دات بھر مجھے ہوا کھا نستار مبتا تھا ۔ اس دات کو ایک مرتبہ بھی شجھے
کھا لئی نہیں آئی "

"ای دقت سے ممری صحت بہتم ہونے گی سادہ زندگی ،
قدرتی غذا مصاف ہوا اچھا پانی انجیٹروں اور بکر دوں کا دودھ سبزرلی
اور سیروتفریح ان تمام چیزوں نے مکر تجدر چا دو کا از کیا بیس خو دی پانی کے تبلیہ سے تجلیاں بکر لا تاتھا اور تبنیں بچا کر کھا تا تھا اور لینے دو تکھیے دوزا مذملا کرتا تھا اور سبزلول کو تا بھا اور سبزلول کی کافی مقداد غذا میں شامِل تھی "

"میرے دانت جل کر در تقراس لیے تفوس عذا جبائیں بھو دقت جُروں ہوتی خار کے اس پاس صنوبر کا حبک بھا در تھا ہیں ان در نبول سے خاک کو ندالگ کر کے مغیریں دکھتا اور جا تھا ہیں ان در نبول سے خاک کو ندالگ کر کے مغیریں دکھتا اور جا کہا ہوگئے۔ اور کر اکا بولا ہو کر گزرتے گزرتے میرے دانت بھی مضبوط ہو گئے۔ اور کر اکا اضاف ہوگئے۔ ہوگئیا۔ اب میں ٹین جا رسیل تک سیرکرنے کو بحل جاتا تھا ، میرا در در مراوز میں بائی مذتحا ، کھا انسی بھی بہت کم ہوتی تھی اور جب بوتی تھی دوست کے حوالات میں مزید مدت تک تھی اور جب میں میں بینے دوست کے حوالات میں مزید مدت تک تھی ا

لگاکریں کہاں ہول. بھرمیرے سرمیں جگرایا اور میں گرگیا۔ اس مرسبہ ہوش افزیریں نے دیکھا کہ میں ہٹری بر پڑا ہوا ہوں اور ایک شخص تبک کو بھے دیکھ دیا ہے۔ اس کے نباس سے سلوم ہوتا تقاکد وہ بھی کسی مونی خان نہ کا طازم ہو، اس نے جھے ہو چھا ۔ کیا بات ہوا کیا نیا دوہ شراب پی گئے تھو ۔ کا طازم ہو بھالت کا شدید دور وہ پڑا اس نیے میں کوئی جواب نہ نے سکا بھی جب اس نے میرے ہو نٹوں پر ٹون کی جھاگ دیم ہوا تو اس نے میرے ہو نٹوں پر ٹون کی جھاگ دیم ہوا تو اس نے کہا ۔ کیا کہ میں ہوں ہو کہا ۔ کیا تحریب کھانٹی کا دورہ کم ہوا تو اس نے کہا ۔ کیا تحریب کھانٹی کا دورہ کم ہوا تو اس نے کہا ۔ کیا تحریب بیان ہوئی۔ ا

میں نے الکارکیا اورا بنا مخصرافسانہ کہرسنایاکہ ڈاکٹر دل خ جب مجے سینی ڈرم سے نعابی کیا مخا تو کہا تھا کہ میں تجو ماہ سے زیاد د زندہ بنیں روسکتا۔ اس میں سے میں ماہ گزر چکے ہیں میں جانتا ہوں کہ عبد مرنے دالا ہوں محرسبتال میں مرنا مجھے بند نہیں ہو۔ اگر میں شہر کہی دیمات میں بہنجا دیا جا تا تو میں برسکون طریقہ برمرتا ہ

" پیض مبت بهران کفاد اس نے مجے اپنانام تم ایدس تبایا اور کہاکہ وہ ایک دیہات یں دہتا ہواور بھیروں کی گفتہ بان کرتا ہو بھیر جم سے پہنچاکہ کیا میں اس کے دینی خانہ تک چلنا پسند کروں گاریہ بھی کہاکہ مجت بہتر ہونے پر وہاں کے کامول میں کچھ مدد کردیا کرنا ہیں نے اس موقع کو اپنے لیے ایک فعمت مجماا دراس کے ساتھ طینے کورانی ہوگیا۔

مشروط بن آو مَن الآن نه تفاکه کوی کام کرسکتا تقابین صر می کرتا تفاکه دهوپ کی شعاع ن کو لین جسم بن جذب کرتا بمیاد دوست مجھ کھانے کو اچی غذا دیتا تھا ، پہنے میں زیادہ مقدادیں نہیں کھاسکتا تقابیکن جب می کسی قدر مہری مجون کرنے لگا آو شیعے عبر کہ جی لگئی مشرفتا ہوئی ، اوراس صحت بخش مقام برمیری غذا جز و بدن بنے لگی ، میں پہنے تہوہ جینے کا عادی تھا ۔ اس کی بجائے یہاں مجھ خاص ددور شانے میں پہنے تہوہ جینے کا عادی تھا ۔ اس کی بجائے یہاں مجھ خاص ددور شانے میں پہنے تہوہ جینے کا عادی تھا ۔ اس کی بجائے یہاں مجھ خاص ددور شانے میں سیریاں خوب بہدا ہوتی تھیں۔

ابی تین تنفیع می مین گزیسے تھے کدمیرے موض میں کچھا فات جسوس ہونے لگا ، اورا یک ماہ کی قلیل مقت میں میں اس لائق ہوگیا کہ

والمنطق المحافظ الماء



املتاس

(از حکم فهرعبدالواحد صاحب رکن فیلشخص وتجویز ' بمدر د دواحت ایز)

ماریخ : المتاس کا مهل وطن بندر شان به اس میده قدیم بندیل کو اس کا بخوبی علم تعا اکیان قدیم این ای اس سے واقت را گر البته این متاخرین الحبا کو اس کا هم بروگیا تھا اور اعفول نے اس کر البنے علم افا دریوی داخل کرلیا مقا اور و و مغرز المتاس کو بطور قوات مسهل استعال کرتے تھے ۔ فاکٹری میں بھی اس کو بہطور دواتے مہل استعال کرتے ہیں اور یہ برتن فارہا کو بیایی مرطور ایک آفیشل دوا کے درج سے۔

حصوص مستعملہ : اگرچہ دوا و س نیا دہ تراطان س کا کو وا دمخرا المساس مستعملہ : اگرچہ دوا و س نیا دہ تراطان س کے بجول او کیلیوں کا بدائد استعمال کے جاتے ہیں ، کابیرونی جیلا (پست المتاس) بھی دُواڈ استعمال کے جاتے ہیں ، کی صدی تشکر جو آئے ہے ، بوہر مسلم بایا جا ای اور اس کے علاوہ اس میں ، بو فی صدی تشکر جو آئے ہے ، بوہر مسلم بایا جا ای اور اس کے علاوہ اس میں ، بوفی صدی تشکر جو آئے ہیں ۔ بنر بیکٹ مین اور لحالی ادر ای میا و اس میں کرم و ترب اور المتاس کی بی ورب میں گرم و ترب اور المتاس کی بی کا جا گھا د بوست الحناس) دو مرب درج میں گرم و خوف میان کیا ما گھا د بوست الحناس) دو مرب درج میں گرم و خوف میان کیا ما گھا کے میان کیا ما گھا کے ۔

افعال: مِغزامَتاسُ مِهل اورُ طَلِّ اوَام سَهِ على اور بِينِ كَافَةُ دُورُكِ كَان مِن لِونت بَهِ إِكْرَا سَهِ، حِن سِيلِهِمُ كَافِلَ بِمِهولت ووفَ الْمَنَامِ، لِهُذَا يِنْ مُعْتُ لِلْمُ الْرِّمِي دِكُمَتا سَهِ،

و الماس كه درخت كوعربي خيار مشنير فارى مي خيار پْتْبْرِسْلْمُوتْ يْنْ أَدْكَ وَدَهُ بِنْدَى مِنْ بِهَادُلْ إِنْدِيكُوْ ي اورالْرَبِي مِن رَبِرَبُكُ كَمُ سَفِيا (Puging ca ssia) كَيْتِي مِن اور اس کا نباتی اصطلاحی نام کے شیافیجولا (Cassia Fistula) بی ماسميت:- الماس كادرخت موسطة دكابراب جلكات من خدروبدا ہوتا ہے اور باغات میں لگا یا بھی جاتا ہے۔ بتے کسی قدر مامن كربول سعد مثار وتريس الكن ان جيد حكي اور الأيمي ہوتے بیاکہ اور جیٹے کے مبنوں میں اس برمجول آتے ہیں مجوالے سے پہلے درفت کے تام خشک پنے گرماتے ہیں اس کے بعدی لمی شاخول رسنتی دیگ کے مجول کھتے ہیں۔ اس وقت درخت کا مظر نہایت دوسننا ہوتا ہے۔ تمام درخت بنتی بجولوں سے لدا مجندانظ آتا ہو بعولوں کے گرنے کے بعد باریک باریک گول بجلیاں گئی ہیں ج برهية برهية ووذيره فث تك بي موجاتي بن اوران كاقط تقريبًا ایک ای او بر مولیال خام بونے کی حالت میں سبز برتی می لیکن کینے یوان کی دنگت سیابی مآز مجودی موجاتی ہو۔ اس کا میلکا بنايت سخت بونائ ادران كاندالاك بنيس ببت سعفال استين جوانگريزي سي ك بابر بددول سے بنتے بي اور ير ببت بسوں كم مفكل مونے كم باعث فلوس فيار تسير كملاتے بير. (فلوس و بهيد) برايك خامة من ايك صاف بكنا مرى ما ل المجاد رمك كابمضوى يج موماب اور بدول برساه رمك كابضوى يج موما ئىجاھەرمدول برسيا دىنگ كى دىلوبت كى بوتى ئىچە بدرىلوب بايخ بددول ميت عل فيارم نبر مغزفلوس خيار ضنير مغرا لمناس اور

الماس كورد كام مصصور ب ادراي كوالكردى سك

مشيال بالإ (COSSIA PULP) كيتين ال كامزوشري الر

اس کی محلّ درم ماثیر قابل تعراف کے خارجی طور برمناسب دراؤں کے ساتھ برطور ضاد استحال کرتے ہیں۔ غدد رگلشیال، متورم ہو گراطی ل معدہ اور آنتوں میں ورم ہوتو اس کے لیپ لگانے سیحلیل ہوجاتے ہیں۔

خناق اور درم لوزیمن کو اس کے جوشا ندسے یا محلول سے فوظ کے کوانے سے حیرت انگیز فا مدہ ہوتا ہے۔ ان شکایتوں کی وجسسے مین خذا کا لوز حلق سے انار اللہ ان کا گھون طب حلق سے آباد فا بھی اس کے کھول سے چند بار غرغرہ کرنے سے درم تحلیل ہونے لگتا ایکے اور دیش پائی چنے اور تقر تکلنے برقا در ہوتا تھے درم تحلیل ہونے اگر المتاس کے بھولوں کا گلفت داور خام مجلیوں کا مرتب بناتے ہیں، یہ دونوں چزیں ملیت ہیں جب خود کرتی ہیں اور کھائی ودے میں مفید ثابت ہوتی ہیں .

پوست المتاس: دافتاس ی مجلیوں کا هجاکا، موکورتم ب المتاس ی مجلیوں کا هجاکا، موکورتم ب المتاس ی مجلیوں کا هجاکا، موکورتم ب المتعن کر میں مناسب دواد س کے ساتھ استعمال کرنے سے ادراد عیں سہولت ہوئے گئا ہوئے علا دوازی اس کی محک دعم تاثیراس قدر قری ہو کر جنین اور شمید کورجم سے خابیج کر دیتی ہے۔ مناسب دوادس کے ساتھ اس کا ج خاندہ تیاد کر بلایا جاتا ہے۔

مُقَدَّا لِهُ وَلِيكَ: مغرِ المتاس الوله سي إنْ وَلِي مَن بِستَ التاس والنرسة الدلة مك

املتات مركبات لون سبتان خيار شنبري

نند ارعناب ه اعدد سبستال ه اعدد گل بغشه ه ماشه مخم خلمی ه ماشهٔ سناکل ۱. تولهٔ شیرخشت ۱. توله مغزالمتال ۵ توله مخیرو بنغشه ۳ توله ترخیبن ۹ توله روفن با دام مشیری ۵ توله مرصری ۷ توله .

مرکب تنیاری دیون ایلی ای دواؤں کو آد صیرا نی می جوش دے تراک سے نیج اتادلی اوراس میں باتی چزی دال کردکھ چورٹریں ۔ آدھ گھنٹے کے بعد ل کر بچان لیں اور دوبارہ آگ بر نیکا میں میاں تک کہ قوام بن جائے اور تویں دونزن بادام مستمریں اضافہ کریں۔

مقد آر خوراک: - ۱ ماشه سے الدلت ک بدانون صح ، دوببراورشا کدن میں میں بار خاتیں کدن میں میں ارخانیں

وری یی این این اور دمه می مفید رو ملق کی شونت کو دور کرتا اور کنم کو خارع کرتا رواد رسف کو مرض کرتا ری

لعوق خيار شنبر

لنخه : مودالمتاس دَس توسي مغربا دام طيري مقشر بيده عدد اُ گوندكتير آمين اشد مصري إم شكر سفيداً ده مير

ترکیب تیاری: مغزالمتاس کواده سیرانی می میگودکین ب دواچی طع مجول جائے کی رخچان لیں اوراس میں معری الماکی فوام بن جائے قیاس می مغربادام اورگوند کتیرا پادیک چین کر فائیں اور

مرتبان می مخوط دکمین . مت ارجوراک مراب ۱۰۲ اخه به ادی دن دات می جاد ای

بارهاین-

بارسیاں۔ فوائل: - کمانی در بی مفید نے، ملنم کوخارج کرتا ہوا اولائیں۔ نے حلق من حثونت ہوا اُوالہ بھی ہمی ہو آدہ می اس کا سنتوال سے درست بوجاتی ہے - بددِرتم م بج بطنے کے بعد م نابو دواس کے استعال سے جاتا دہتا ہو۔
مغزوا ملت م تول محوضک الدار الجور و الشرا مینول
صحار کے بحو مہز کے پانی مں بیس کرنیم گرم ضاد کریں .
ورم جگر ورم طحال ورم معدہ وامعا کو تحلیل کرتا ہے ۔
ورم جگر و و ماش جدوار و و ماش کوہ خشک و ماشد مخزامتات ایک ترا ہوں میں بیس کرمتورم کاٹیوں اوراورام برنیم گرم
ایک ترا یکو و سبز کے پانی میں بیس کرمتورم کاٹیوں اوراورام برنیم گرم
ایک ترا یکو و سبز کے پانی میں بیس کرمتورم کاٹیوں اوراورام برنیم گرم

انتثاه

(۱) ہوش دینے سے مغزاطتاس کی قریت ضعیف ہوجاتی ہے اس لیے بہلے پانی کوجش دیں، بھراس میں مغزاطتاس کو تعگرد کھیں ا اور تھوڑی دیر کے بعد ل بھان کر کام میں لائیں۔ اگر جوشاندہ میں دو سرکر مواتیں بھی ہوں تو بہلے ان کوج ش دیں۔ بعد میں مغزا استاس شال کریں۔ (۲) مغزاطتاس کے ساتھ اس کے بیج شابل ہوتے میں ایز کھکر مٹی ملی ہوتی ہوتی ہے۔ لہٰذا اس کی مقداد معین سلیتے وقت اس کا خیال رکھیں اور محلول تیا دکرنے کے بعد محتوثری دیر دکھ جھوڑیں، ناکہ کنکر مٹی ترفین ہوجائے۔

فوائد دہی مطوب ہوں تواس کو اُس طرح تیاد کرتے ہیں کہ بھا ہوا چونہ ہوتا ہوا ہونے ہوں کہ بھیا ہوا ہونہ ہوتا ہوا ہو ہ قولہ ، جینی ہ قولہ ، آب تقطر ، اجہاںک لے کر پہلے جینی کو آب مقطر میں حل کرتے ہیں ، اور کچھ و تفاحت کے بعد ہائے دہتے ہیں ۔
جاد بائخ محفظے کے بعداؤ پر کے صاف پانی کو بند دید قیف تقالیلیتے ہیں ، اور سبزر نگ کی او تلول میں ڈاٹ لگا کر دکھتے ہیں ۔

چونے کا م بان آب آگ شرب رسکے دے مدسولیوش ن الم الملا الم و قدلے بانی میں جوز کی مقدار ایک اللہ ج تی ہو- المتاس كردتازه مجولول كى بنام روتازه مجري اورد حوب من كم مجوري اورد حوب من كم مجودي ايك دوباراليس بليش اورايك منعته كي بندم تعال كري مقدار خوداك در ايك تولي سه ٢ تولي تك .

فوائد: ينبض كو دوركرتا بحاور كحالني دمدين فائده ديتايه-

مرس سے املی سو میں اوران کو بو اس کے بعدان کو جدان کال کرصاف پانی سے دو جہاں کہ کہ دو میں والیس اوران کو جدان اس کے بعد کال کرصاف پانی سے دو جمن بار دو موتین و شرورت کے کرع قری گلاب میں کا کردو تمین و شرورت میں جب توام درست ہو جائے و آناد کر دکھیں۔

مقدارِخوراک: دوتو کے فوائد: پین ہو کمائٹی میں گفٹ دیتا ہو۔

چوست نده: بوست المتاس ۹ ماشه بفک فرایشین ۱۵ شد. پرسیاد شال ۱۵ مشر براز گرد ۷ توله

تركيب تيادى، - من باديانى من جوش دي يبال تك كدايك بادَ ده جلت اس ك بعد جان كر بايس -

فوائد: مين لفاس كوجاري كتاسيد غرده جنين كونكال بابركراك

سوال وجواب

کیا معدے کی خوابی کا سبب خصہ کی ہوسکتا ہی؟

سوال : ہمایہ ملک کے ایک ایجے خاصے شہور واکٹر نے ایک مرتبہ برائیوں صحبت میں فرایا عالم خصتے کو خبط کرنے کے جہال اعلاق فوا مدیس وال اس کے کچھ ای نقصانات بی ہیں۔ لیے اول ہو خصتہ کو پا جانے اس میں اور اس اس کے کچھ ای نقصانات بی ہیں۔ لیے اول ہو خصتہ مجلا و کی اس ال سے ہیں۔ اکثر معدے اور مضم کی کا ایون میں اس کے خالی کے خالی کئے مال کے خالی ایک ایک ایک ایک ایک بیا مصر واکٹر سے میں لی ہوگ ، چناں چائی طل ایک طرح اندوں نے ایس بنا نے ہیں مالے نقل کرویا۔ ورمناس کی وجا اعتیاں معلوم ہوتی تو ہمیں بنا نے ہیں۔ مال مذکور کے قویہ بات و ہی خلط سی معلوم ہوتی تو ہمیں بنا نے ہیں۔ ورت مال مذکور کے تو ہمیں بنا نے ہیں۔ ورت مال مذکور کی ہوسکتے ہیں۔ ورت مال مذکور کی ہوسکتے ہیں۔ ورت میں کا مطلب تو یہ ہوا کہ جب می خصہ کے خوب بھر کی اعتموا در اپنے ول

برسخت فتم كاغصرا نابح مااس برشد مدخوت طاري بوزابي تواس صوز حال کامقاً بل کرنے کے لیے اوالیے کی متدیر تم کے جذبہ سے عہدہ برأ بوك ك لي اس ك غدد كالورد (ADRENAL GLANDS) ليخة المدوني افراز 'Adrenaha الم كي ايك مناسب مقدار في مِن شَالِل كرديت بين اكراكراك ويت ومقابل سے الرف إور جنگ كرنے كى ضرورت بين كجائے أو آپ كانظام جانى اس ك لي لورى الل تيار موجات اورض جس صحيم مي أوت وطالت كي ضرورت رو وه طاقت وروترانا موجائے رَبوالی نالمیال اور تنقینے اتنے کھل جائیں کے سائن جلد جلد لیا جاسکے . ای طع اگر شدید تھم کے خون كى وجسع م تعد واردات سے بعال جائے كى ضرورت لاحق بوجائے واس کے بیمی اعضا بصافی می اوری اوری وست موجود ہوا در گلے اور میں شروی کی بولی نالبال آئی کشاد: ہوجائیں کو میرسے تيزد وأسك عورت من في ساس كى أمدور نت من كوى دكاوث مذبيدا بوف يائه اس صونت بس معدع اوراً نق كاعبل مضم الكلّ رك جانات إن اس من كولسيت وبال سيمي نون كى مقداركو مُنْقُلُ كُركُ أَن اعضار حِمالي كى طرن مجيع ديّى بن جوفصه كى حالت ين الرف اور فوت كى مورت بى بماك مالي مي ابن قرق إلى كوديد كا طع بردئے كادلاسكيں اوراس شمكش مصيح طربق برعبده برا بوسكيں اب الرضم أل يرأب لتضط كر الية بين اور في جات إِن تواس كا مطلب يه بكركاله وكرده في عصد المع عهده برا بونيك يے جالدونی افرادات خون میں شابل کیے مقع ان سے آپ لے كام بني ليا-ان افرازات في أب كوافها بعصدا وداد و مركي لي جمان طورم الكل تيادكردياتها ، مُكراب في الين مصد كونبو كرك

اكترمىدىدا درهنم كى كوى مذكونى تكليت رئتى ري.

اس كى سائونى فك قرحيدية كدهب وقت السان كوكسي

" نارختين امردبمة (اندليا)

بركيد رونني وال سكيس تؤائذه اشاعت بي مين كيدنه كيولكيي

نهايت ممنون مور گا.

اس سے کوئی فائدہ بہیں اٹھایا گویا بی قرت الادی سے کام لے کرائیے خصد تو پی لیا مگر کلا وگردہ کے جواندرونی افرازات آپ کی لک کے لیے خون میں شامل ہوگئے تھے ان سے آپ نے اگرچہ بدظا ہرفائد فہیں اٹھایالیکن معدے اور اُنول کے خسل کوسطل اور عفون کرلے کا کا کام قربہر صال وہ کر بھے تھے ۔ اب اگرائپ کو بار بار عصد آتا ہوا درائپ ہر مرتبہ اسے پی جایا کرتے ہوں تو کلا وگردہ کے اندونی افرازات کے اثرات سے آپ کا مورہ اور نظام خسم ہر مرتبہ ساتر ہوں گے ۔ اس کا متجہ یہ برگاکد آپ کا مندم متنقل طور برخواب ہوجائے گا۔ بلک سائن واؤں معدے اور اُنزاع خربی آئت۔ (Deudonum) میں زئم اور رسونی کے ہوجاتی ہی سبب ہے کہ اس نم کے مدی زخم اور سونی کے

خصد کونبط کونا دان الانسبه ایک ایجانول ہو اور مجمی کے خصر کونیک کرنے سے جونتھاں ہوگا س کے اثرات دیر پانہیں ہوسکتے۔ گربیال بری قریبی قروتی ایجی بات نہیں دیری قروتی ایجی بات نہیں ہوسکتے۔ گربیال ہو خصد کا غبط کرنا ایک عادی فعل اس وقت قربوگا جب اُپ کو بادبار خصد کے غبط کرنا ایک عادی فعل اس صورت میں ظاہر ہو کہ آپ کو بنا پر ایسی کے دوری یا دو سری صلحتوں کی بنا پر ایسی کی اس صورت میں ظاہر ہو کہ آپ کو اور دیری کر ہو گئی تم میں کہ جہال ایک خص نظام ہو کہ اس صورت میں استی خصد ہونے اور کر صحن کی حالت میں دمتا ہے قراس صورت میں استی صورت ہیں کہ جات ہو کہ المنافسہ کی حالت میں دمتا ہے قراس صورت میں استی صورت ہیں استی صورت ہیں استی کی حالت میں دمتا ہے قراس صورت میں استی کی حالت میں دمتا ہے قراس صورت میں استی کی حالت میں کرتا ہو اور کر حال میں کرتا ہو اس میں کوئی قصور نہیں ، مگر میصورت حال قرابیل ایسی کی حالت ہو اس میں کوئی قصور نہیں ، مگر میصورت حال قرابیل ایسی کوئی حال ہو اس میں کوئی قصور نہیں ، مگر میصورت حال قرابیل ایسی کوئی حال ہو اس میں کوئی قصور نہیں ، مگر میصورت حال قرابیل ایسی کوئی حال ہو اس میں کوئی قصور نہیں ، مگر میصورت حال قرابیل ایسی کوئی اس میں کوئی تو اس کا تو بر بہ میں ہو سکتا ہو کہ اس میں کوئی تو بر بہ اس کرنا جا بہنا ہو تو اس کا تو بس میں بیا جا جا ۔ ۔ ۔ کوئیل جا بر بر سکتا ہو کو اس طل کوئی کوئی سے بیا یا جا ہے ۔ ۔ کوئیل جا بر بر سکتا ہو کو اس طل کوئی کوئیل میں کوئیل جا بر بر اس کا تو بر بر بر اس کوئیل ہو ہوئیل ہو ہوئیل ہوئیل

اں دسوال برحال ابجی فائم بہتا ہوکہ اگر ہم کومی تحت ہم کا مصد آئے لوکیا ہم اس اس طی صبط نہیں کرسکتے کہ اس سے نعلانی فوائد میں حاصل موجایں اور جوجانی نقصان اس طی ضبط ضتہ سے

بہنج سکنا تھا وہ بھی نہ بہنچ۔ اس کا جاب یہ بوکہ اس صورت ہیں جبکہ
اپ کو خصد منبط کرنا بڑجائے اور کلا وگردہ کے افرازات خصد کے بودی
طح نظام ہو کرنے کے کام س قبر آئیں نہیں گرسود داور جنم کاستیانا س
کرنے گئیں تو آپ کو ہ۔۔۔۔۔۔۔اس دفت اپنے آپ کو قبر اچاہیں منبط
عک میں جمائی مشققت کے کام میں لگالینا چاہیے اوراگرا بسا کوئی کام
کافی جمائی مشققت کے کام میں لگالینا چاہیے اوراگرا بسا کوئی کام
کافی جمائی مشقدت کے کام میں لگالینا چاہیے اوراگرا بسا کوئی کام
کی دورہ مقداد ہوجوس میں تھا اسانس بھول جائے گئی تھی۔ اگر افرازات
کی ام میں لگ جانے سے یہ فائدہ ہوگا کہ اندرونی افرازات
کی کام میں لگ جانے سے نہ فائدہ ہوگا کہ اندرونی افرازات
حیے کو فصد کام ظاہرہ کرنے کی صورت میں کھپ جاتے گئی۔
جیسے کو فصد کام طاہرہ کرنے کی صورت میں کھپ جاتے گئی۔
خیسے کو فصد کام طاہرہ کرنے کی صورت میں کھپ جاتی اوراس سے حیبے کو فصد کام خیل میں کھرے جاتے گئی۔

ليكوريا كاقدرتى علاج

سوال: - اگرآپ کے ہاں لیکوریا کا مجرب نخر بو تو تکمیں ۔ اگر ممکن ج تورسالہ مدر دھیجت میں اس بیاری کے متعلق دراتفصیل کے ساتھ تکھیں بہت سی عودیں اس بیاری کا شکاریہ تی ہیں ۔ صرورت ہو کہ اعتیں ہمددھیجت کے ذریعے اس بیاری کا کچہ در کچہ دادک کرناسکھایا

جائے۔ "لالہ لا تجبت رائے۔ فیروز بور"

جواب : - حب طح مردول میں جریان کا مرض عام ہی، اسی طرح عودوں میں سیلان "کی نسکا بیت عام ہی۔ اس مرض میں عودت کی ازام نہائی سے سفید زردی مائل رطوبت خابع ہوا کرتی ہی اداریم میں درا کی نشکا بیت بی جوجا یا کرتی ہوجا با ہوت کی عام حجت خواب ہوجاتی ہو۔ اس کا جہرہ زر د دیے دونی ہوجا با ہوت طب میں میں در درست گٹٹا ہواور ہاتھ بالی طب سے میں میں در درست گٹٹا ہواور ہاتھ بالی طب سے میں میں در درست گٹٹا ہواور ہاتھ بالی طب سے میں میں در درست گٹٹا ہواور ہاتھ بالی طب سے میں۔

اس مرض کے اسباب میں سب سے بڑا دخل ایک عورت کے دس میں کے خلط طریقے ادر غلط اور غیر متوازن غذا کے مسلسل ہمال کو کا دوائری قبض اس کی تہ میں ہوتا ہو۔ اس کے علاوہ جہانی کہنی اور جذباتی سادے ہی عناصر اس کی ریکھیت پدیا کرنے کا باعث

ہوتے میں بعض اوقات ایک شادی شدہ توست میں اس بیاری کامیب اس کے خادندگی صنفی کمزوری نجی ہو کمتی ہے۔ اس لیے اس مڑکی خیبت کے علاح میں ان تمام اسیاب کی رعابیت دکھنی چلسہیے۔ ورنہ ناکا می ہوگی ۔ عام طور ہراس مرض کے اسانی سے علاج پذیر ندہونے کا بڑا سبب ہی ہی۔

دصل سیان الرحم کوئی علید و تقل بیادی بنیں ہوا ملکداس بات کی ایک تینی علامت ہوتی ہو کہ اس خورت میں کچہ دو مرسے گرے تتم کے تقایق موجود میں جن کی اصلاح ضروری ہوجہ ک بیری تواس کا محض مقامی طور برعلائ کرنا بے سود سے حبیبا کہ معن معالجین کرتے ہیں ۔

اس نسکایت کے اسب خواہ کچے ہوں۔ ہرحال یا بی جگہ متحق ہوکہ جہم میں بطوبات فاسدہ کا احتماع ہورا ہے اوراس وجسے محمد اورائدام نہائی کی عضائے خاطی متاز ہوری ہو۔ اس لیے میرے نز دیک حب لیکوریا شدید تر حاصل متاز ہوری ہو۔ اس لیے میرے بحی مذہوسے تو مرمینہ کو چاہئے کہ وہ لینے جم سے فاسداور دری دولیا میاں تک میں نہوں کہ خان کے اورائی کو جائے اورائی ہوئے کہ جائی حالت محسب کا جہان تک خراب و اورائی ہوئے کے جہانی حالت محسب کا جہانی مادہ کو بی جائے کی جو جائے کہ مت کانی نہ ہوگی بھولی کی خذا دن بی تین مرتبہ کھائی جائے گی جی دو ہم اورائی مرتبہ کھائی جائے گی جی دو ہم اورائی موالی بیمائی جہالی کی خذا میں ایک خذا میں بیمائی میں بیمائی کی خذا میں اورائی کا استِ عال نیا دو موروں ہوگا جرفیل کی خذا میں بیمائی جائے گی جو اور دول ہوگا جرفیل کی خذا میں بیمائی جائے گی جو اورائی کا استِ عال نیا دوم خوالی نا بیت ہوگا۔

بہوں ، ہوں ، مرسی مید المهمدل سیب. جکوترا انگور ناخباتی ارد انتظام کی مدید المحدد الله انگور ناخباتی ارد انتظام دوسر کے دوسر کے دوسر کے مطور متم کھیل استفال نہیں کیے جائیں۔ ایک مرتبہ باؤسر نے اڈ کھیل استفال نہیں کیے جائیں۔ ایک مرتبہ باؤسر نے اڈ کھیلول کا کودا نہ کھایا جائے۔

بدی و در مولی بات است. بینے کے لیے سادا مالیموں کا بانی دایک گلاس بانی سی ایسے لیموں کا رس، جننا بیا جاسکے بیا جاتے۔ اس کوس کے بعداً ہست،

آہستہ کھوس غذا اس بہ جینے کے کی روٹی ترکاریاں اور کم کی کا گوشے غیر ہوگا، یہ خیال سے کہ گمری کا گوشت ہمنیہ ترکاریوں کے ساتھ ہستال کیا جائے ترکاریوں ہیں ہوئی شعم جندریٹ ٹڑ بالک کا سَاگ 'ٹنڈا' گھیا' توری، نہول کرم کلئہ کریائے' دغیرہ ستھال کی جائیں اوراکو' مگین' الدی دغیرہ کا استعال نمنون مجاجاتے۔

الیے ریف کو دیے جی تبض دہما ہوا در موس غذا بعد کر دینے کے بعد تو اور بحی سخت تم کا قبض ہما ہوا در موس غذا بعد طروری ہے کہ جس میں ان احتیاب کی حدوری ہے کہ بیش میں ان کی جائیں۔ اینا بالکل سا دے نیم گرم ہائی سے لیا جائے گا۔ شرع میں جائیں دوز تک توروز اندا نیا لینا جائے ہے۔ اس کے بعد مرد میں اردز ایک ن بیش کے کہ لیا جائے۔ الفا اللہ بحر میر مرض نہیں ستائے گا۔

اس کورس کے بعدجب دفتہ رفتہ تھوس نفذا مترف کردی جائے
قرمتورین کا استعال تقریباً کوئ میں دوز کیا جائے۔ اس سے لئے
جدفا یدہ ہوگاکہ تمام اگل تجبی شکایات نفح ہوجاً میں گی اور اگرایام ک
بے قاعد گی کی دزیادتی کی کوئی شکایت لاحق ہو قبوہ می خود مہ خود
اس علاج سے جاتی رہے گی ۔ خاد ندک صنفی کمزوری اگر سبب مرض
کی حیث ت کھی ہے تواس کا بھی خاط خواہ تعلاج کیا جائے اس کے
کاس خاس مورت بی جن سورت بی کا علاج کیا جاتا ہوئی صد
کیاس خاس مورت بی جن سورت بی کا علاج کیا جاتا ہوئی صد
کی سے درود ہوگا۔

فلائی گولیاں اب میں بھی بنا فی جا میں سوال: نفذی مراد منداد کی ایجاد میں بنی ترق آن یورب او بر کیا میں ہوئی ہو۔ ہمانے ہاں اس کا عفر عفیری نہیں سیجا ور ندیم اس انداذ برسوچہ ہیں۔ مثلاً وہاں کا دوباری مصروفیوں کی وجسے وقت کی آبی کی واقع ہوجاتی ہے کہ واد محفظ یا یا دھنے کھانے ہی صرف نہیں کی کے بیان کے لیے وہاں کے ماہری غذا تیات الی گریاں بنارہ میں کہ ایک گولی پانی کے ساتھ کھالی اور چہیں گھٹول کے لیے اطبیان سے ہوگے ، مجرد معبول کھے گی مذیباس ، لطعت دیم کو اس سے کہ کی طاقت میں کوئی کی واقع نہیں ہوگی ایس کچھ کولیاں

ہما سے ایک دوست یوب سے لاتے ہم ان کا یس نے توریجی تجربی کیا ہے، جیسا سننے آئے تھے واقبی دلیا ہی ہا آگا دوافا نہ ہونے کا شرف حال ہے ایک کوئی اس ہے کہ اورافا نہ ہونے کا شرف حال ہے کوئی اس کوئی چرزوں میں اب بیل کوئی چرزوں میں اب بیل کوئی چاہیے، اس موزوں پر ہمدرد جوت کی کسی قربی اشاعت میں آپ ابنی دائے می طاہر فرائے۔ اس وقت ایک معت مدرط بقبہ کا خیال یہ وکہ ہما دے ہاں می اس متم کی گولیاں ہوئی چاہیں جو انسان کوروزم ہ کے معمولات غذا سے مہینے کے لیے فاع کوئیں.

انسان کوروزم ہ کے معمولات غذا سے ہمینے کے لیے فاع کوئیں.

ونمت علی خال۔ مغربی یاکستان

جواب :- تغذیت اورغذا تیات بی س کیا ورب اورامرکالے

بر شعبہ ذندگی میں ترقی کی ہے وہ اصل میں ذندہ قوبوں کے کالک

میں جو کچہ کریں کم بی ہمادا فک تواجی ایجی اُزاد ہوا ہی اوراب

بی اگر چہ آزاد ہوگیا ہے دین اس میں جن فرعیت کی باہی کش مکوع ایک

ہی اگر چہ آزاد ہوگیا ہے دین اس میں جن فرعیت کی باہی کش مکوع ایک

ہی ذیادہ کھر کر کہ وہ ایس کے دیا غذا کی گویوں کا مسلم تواس

میلے میں یہ بچہ لیجے کہ اس نیم کی چیزیں یورپ وامر کیانے دوزم ورائی مناکی ضرورتوں کو بولا کرنے کے لیے جنیں بناتی ہیں، بکہ حالت

میک میں فرجی سیا ہیوں کوجن منگاری صورتوں سے سابقہ پی آبا ہی ہی ان کہ حالت میں

ویک میں فرجی سیا ہیوں کوجن منگاری صورتوں سے سابقہ پی آبا ہی ہی ان کہ کہ ان کا مقابلہ کرنے کے لیے بناتی ہیں۔ لڑتے لڑ نے اکثر حالات میں

ان کا مقابلہ کرنے کے لیے بناتی ہیں۔ لڑتے لڑ نے اکثر حالات میں

الی صورت بین آجاتی ہے کہ میا ہیوں کو وعدور در تک باقاعدہ کھا کا الیمی میں مند کی مندی ہو گئی ہی کہ دور اکسی کی اس نے الیمی کی مندی کی مندی کی دور کرکئیں

گولیاں دے دی جاتی ہیں کہ وہ انفیس کھا کرجہانی تھی کی کودور کرکئیں

ور در بی جو کی خوال کی گولیاں یا قرص وغیروکری اعتباد سے بھی اس غذا کی الیمی ورز میں مقباد سے بھی اس غذا کی ورکوکئیں

كالمانيق ونس كركتيس جوم دودمره اس ليه كمات بين كرائي وأمة

كومى تسكين في سيس اورجهان أدث مجوث اورموك بياس كي

اللى مى كرفيين كوليال كمان كوصورت بي بادى زبان كاذا

ا بى كارىنى برجائے كا الكرموساء ادرائوں كى مى صرورت

انى منى سىكى . معده اورائنى دداول خنك برمانى كى ال

أليمكران كافعليت توغذاك مقدار يرمضم ووقع كاعمل

جادی کرنے برموقوف ہی۔جب بیٹ میں غذا ہی کسی مقداد میں میں جے گ تویہ دونوں انعفاریضم و دفع ختک ہوکردہ جائیں گے اور محب انسان اگران کی اصل فعلیت کو برحال بھی کرناچاہے گا قوشا پر ہی کرسکے گا.میرا خیال ہوکہ ان گولیوں پر تو ایک بھینے بھی تن درشی کے ساتھ زندگی گزارنا ناممکن ہی۔ وزن گھٹنا شرقع ہوجائے گا اور مہت جلدا سا وقت اُجائے گا کہ انسان اپنی حوائج عفروریہ کے لیے بھی نقل ج حکت ناکر سکے گا۔

بعن اوگ غذا کوچا کھانے میں جب شم کے مبالنے سے کام استے ہیں وہ بھی اس دجہ سے غلط کو کہ اس طح ہمادے میں جب معداد میں جب معداد اوراً نول میں معداد غذا فرال ہم کو کے عفر ورت ہے وہ محدے اوراً نول میں معداد اوراً نول میں معداد اوراً نول میں معداد اوراً نول کی جب است دی جاتی ہما سی اسلاب اس سے زیادہ کچو نہیں ہے کہ جو الدہم لیں اسے انجی طح والوں میں کجل لیا جائے ندائم منے ہیں بالکل وائی بنا دیا جائے۔ معداد اوراً نول کا جب میں ایک والم میں بالک کو دیں گو معدے اوراً نول کا فول نبیا میں ہوئے کہ اس سے مدت اوراً نول کا فول نبیا میں ہوئے میں ایک میں ہیں ہے کہ آپ جب لدی قبض ہوئے گا واس کا معدے اوراً نول کا دول کو ایک ایموالی ہی جب کہ آپ جب لدی جو کہ ایک جب لدی اوراً نول کی دول کو اوراً نول میں جوط مقد ہمیں اختیاد کو ناہے ، وہ برخوب کام بڑے کا اصل میں جوط مقد ہمیں اختیاد کو ناہے ، وہ برخوب کام بڑے کا دائی کے دین ہیں ہے۔

بلة بريشه إوراس كاعلاج

سوال: آپ درا واضع طور بریر بناتیے کدید بلز بریشر کیا ہونا ہی اس کاکیا سبب ہو بیلے تو ہندستان میں اس بیاری کوکوئی جا نعابی ہیں کتا یہ تو تجھے انگریزی دورکی یادگار معلوم ہوتی ہی۔ آپ اس بیاری بال اندانسے دوشنی ڈالیے کہم جسے عامی می اسے مجھ جائیں یہم دوجت کی اُئندہ اشاعت میں اس کے لیے ضرور حکمہ نکالیے ۔ یہ موضوع عمومی کی اُئندہ اشاعت میں اس کے لیے ضرور حکمہ نکالیے ۔ یہ موضوع عمومی دلیجی کا بحاور ضرورت ہوگیا کی ادارا اور سرورت کے اسباب بہت میں حصل بحث کیسے تاکہ لوگ اس موض من کے اسباب بہت میں المی مند بہتر میں الحق بالمند میں بالمند میں المند میں الحق بالمند میں الحق بالمند میں الحق بالمند میں بالمند میں الحق بالمند میں بالم

كرسى من خون كادباد برسن كى المريت وصلاحيت موا مِي بِيارَى كَي عَلامت بَنِينِ بَوُ حبيباً كَيْضِ مُعالِمِينِ كَاحْيالِ بِهِ ـ اكصحيح وسالماً دى من يصلاحيت عزور به دن جاسي وريز اليه عالات میں جب کہ جذبات کا شدید حملہ ہوجائے ' جیسے میرونی حملے كے نون وغيره كى صورت ميں قراس كا ودكس عما المركب كتي من مِنگا ی صور توں میں جب یہ دبا وَ رِصِّ حِبانا سَبُ اسِی وقت تو ہم خطر^ت كامقابله كامياني كيساته كرسكتين بنال جرب وه خطره لمل جا ایے تو تون کا دباؤی تودر خود کم موجاً نا ہوادراس طی اس کے یکا یک بڑھ جانے سے ہم انسانی کوکری نقصان نہیں ہجنا۔ ہال آگر خون کے بڑھے ہوئے دہاؤ کا معادمتنقلاً جاری سے بینی وہ بھا حالات جن ميں نون كا دما وَ بِراء حاما أيك طبقي صورت حال ت أكرستقل صورت اختيار كرلس تودوان نون كى جومتنسرى مالي جهول ميں بواس برمهت زياده دباؤ برما مائے اوراس كا امكان يُمَوا بِومِا مَاسِّئِكُوا كِيلِ ، وزاس بِي كُونَى البي خلابي أَحِاتِ حبِّ جان مك كالك برجانين -اس صورت حال كوبم الإشبه مرضى كبنيت كهرسكة بن - بانى دا بلد بركب رويد وبرخص من معاجو اسے کبی مرض سے تعبیر کرنامیح ہنیں ہے۔

ستقل طور برتون کے بڑھے بعد نے دباؤ کے متعددا سبات ہوسکتے ہیں کیمی سے ہاری غذائی غلطیوں کی وجہ سے بڑھ جا تاہے اور بھی ہارے نظام غدد کی فیئیت ہیں کوئی الیی خلی سیا ہوجاتی سے مگراکٹر و بیٹیز عالات ہیں اس کے بڑھانے میں ہالیے جذبائی عناہ کو بہت بڑا دخل ہو۔ اور بسبب چل کہ اکثر ظا ہر نہیں ہوتا۔ اس لیے اس طرف ہما ہے معالمیان بالکل ہی متوجہ نہیں ہوتا۔ خون، بخصد ففرت و مجت صبے جذبات کے جمائی مظاہر و بڑس معلوم کرسکتا ہی۔ اس لیے کہ اخیس مم خود بھی محبوس کرتے ہیں اور دو سرے می محبوس کرتے ہیں۔ گرید جذبات اپنے اتمات کے بھاری ہوتوں کو سے عادمی ہوتے ہیں۔ اور کرتے اورا وحر طبے گئے بھاری ہوتوں کو حربتم کی حذباتی کیونیت سے نقصان ہوتیا سے وہ ہما دا وہا ہوا حاب

وَابِ - بِهِلِهِ تُرسِمُ حِمْدِ لِي كُمِ لِمُدْرِكِ رَبِي مِمَادِي ابني زمان ميں ون كا د ما د كيت ين كوك بياري يا منى كيفيت نهيس كواس كا الن تبایا جائے قلب کے عمل مینیگ سے دوران خون ہوتاہو اور س عل سے جود ما و بشر یا نوں اور ور میدوں (خون کی رگون) برگردش ون كى بدولت برتائي، لسے نون كا دباؤيا بلا بريشركت بير اس یں کرتی چیز بھی غیط بھی اور معمولاتِ صبحت کے خلاف ہنیں ہوتی کہا مض كيفيت سے موسوم كيا جائے اور مجراس كا علاج ادر بداركيا جائے۔ خون کے اس دبا د کوطب جدیدیں اب نایا جانے لگائے۔ باری رگوں میں جو خون دوڑر اے پارہ اس کے دباؤ کو لی میٹرز کی اصطلاح میں ریکارڈ کر لیتا ہو۔ حینان چرایک اوسط درجے کے تعدر َدُى كَنْ عَنْ كَ وَإِوْ كَا قِرَاقَ (Readinga) عَلَى مِيْرِوْ اس وَمِتْ بولى بوجب كداس كأقلب حالتٍ ضرب سي بود است الكريزي ب (Systolic) بین انقباض کہتے ہیں اور ضربات علی کے درسانی مقط کی قراه اسی می میشرد بروتی برد اسدا بگریزی میں (Diastolie) يعنى اغبساطِي كهتير مِين. يه هر دو قراة تترخص بي يكسك نہیں ہومیں ۔ ملکہ تمرکے تغاوت سے ان میں کچھ تھوا بہت فرق مجی دومانا رو بعراس ملسله من ایک بات بدهی قابل ذکرہ که دل کے چىن كىنىۋى مى تىدارىت سى نىدارىت كادى كا بلارىنىرى كىك نبس رسنا بجونه كجونعيزات موتيري رسنة مين اوروه مجي بالطبعي رُدِّ إِن كِمِي أَبْ كُوْجَها في مشقت كِرِني برْ ي تُونون كا دبادُ مِي برهایا . کمانا کمانے کے دوران میں بمی کسی نرکمی صفاف ون کا دباؤ برمعها أبي بهادي عام محت كمكثنا وبرهاد كسائم اس مي مي كي د بني وقي ربتي برد بهاري د الني حالت برنجي اس کي کي ديشي موقوف اى اگراك داغ بركيددانت ادرانساني كيديت او تونون كا د اد کمی برها بوا بوگا- اور اگر ملکاین بواورانساطی کینیت بوتونون ا كادباد مي گهنا بوابوگا ليكن حباني ازات سے نيادہ دماني ازا دوزبات کوتون کے دیا دیے بڑھانے میں دخل ہی ۔ فاص طور پر فون كالسيخون كيرم عرية يوت دباد HIGH BLOOD (PRESSURE) مِن كاني رضل بور

برك دجرت دب إشورى مائت تت الشويري بالعامات یه دو مری بات ب که و مشیده اور دید بوت جذبات بطا مرسفور ک مالت میں محبوس نہ کیے جاسکیں ، گران کے وجودسے انکار نہیں کیا جا سکتا. ہما دے نظام حبانی بران کے افرات بھی ہانکل لتے ہی زمرت بر تے میں جینے کہ ان جذبات کے جنس ہم شوری طور رجبوں کرتے مِن اوروہ اس طن كدان دبے بوت اور تحت الشوري تھئے ہوتے مذاکمی مم جلدیا بدر ہادے کی مکری مضور اثرا نداز ہوتے میں اوراس عضد سی تعلق بیماری کی علامتیں بھی میدار ہوجاتی ہیں آئے دکھیں کہ اِی باڈ پیٹین یاصورتِ حال کس طی بیٹ آئی میں : باتى بلد برسيْر و مِتْنَعْ مي مريضَ بن اگراَب ال كي ين ك مشری دیکارڈ کریں گے تو آپ کومعلوم ہوگا کہ بہین میں ان کے جذبات کوابھرنے کاموقع مہنیں دیاگیا ۔وہ اندری اندرگھٹ کر دہ گئے ۔اس كايەنقصان بونا ہوكدوہ اپنے آب كوناقص بى تحجينے لگتے ہیں اور ناكاى كاخدشه وخوف بمشران كى جان كالأكور بهابي وهبروفت غيرممول طور بريتان سارمة مي الرميم حمى فصله بني بني -ہوتایہ ہوکہ" کمل ہونے"کی ا زرونی خواہش کا اکٹراس خون سے تصادم ہرتا ہوکہ میں مجہ نہیں ہول . اس کا متجہ ہے ہوتا ہے کہ رہ کوئ کام می قابلیت کے ساتھ مہر طراق برا نجام ہنیں دے سکتے ریزو^ن چول کہ ان کے ذہن برہم وقت مسلّط رہم اسے اور طاہر ہنس ہولے یا تا . ذمجی زبان براً تا ہوا وہ ان کے اندردن میں ایک گھن کی حیثیت ركمتائيح جوبالأخراعضار رتسبةك كولساادقات لقصان ببخاجا آائي اس سے اعصاب رمی غیر ممل دیاؤٹر تا ہوا دراس کا اٹر میرولب اور شروالوں برج تا ہو اس كے بعد و كھ ہوتا ہے وہ ظاہرے . خوان كا دباؤمعمول سيكبس زياده رسخ لكتابى

ابتدا می طبیعت اس نوعیت کا اندردنی حذباتی علول کودباتی دیگر می می کوی حدرم آبائی ادروه کون سناخص کودباتی در از این در در کان سناخص کوی عدرم آبائی در در از از کان می خوشی یا صدرم منه بوتا بو است و ده برانا مرض می کود کراتا ہے۔

بہلے مرص کے نفسیاتی اسب کا جائز ہ لیا جائے کہ دہ کیا گیا ہیں۔

بریٹ ان اکا می کا خوف ادر عدم اعجادی اس کی تہ مین تعلیں گے۔

اس حالت خوف ادر اندلینہ کو دور کرنے کا واحد علاج یہ بہتے کئل کیا جائے۔ مثل کیا جائے۔ مثل کیا جائے۔ مثل خواصحے ہو یا غلط کسی مذکبی فصلے پر بہتے کئل مثر کے کہ اس سے اتنا جرافقہ اس جو گیا جندا تو اور کو کے کہ اس سے اتنا جرافقہ اس جو کے کہ اس سے اتنا جرافقہ کہا مثل در آمد کرنے کی عادت ڈال لی جائے۔ ندندگی نسبتاً سہول کے کہا ورج جذیات واقبی سے حالات میں بیدا ہوں ان کو ظاہر کی جائے اور جو جذیات واقبی سے حالات میں بیدا ہوں ان کو ظاہر ہوئے کی جائے تھری کا عضر کی مزود شامل کیا ہوئے۔ اور کا میاتھ تفریح کا عضر کی مزود شامل کیا جائے۔ اور کا میاتھ تفریح کا عضر کی مزود شامل کیا جائے۔ اور کا میاتھ تفریح کا عضر کور شامل کیا جائے۔ اور کا میاتھ تفریح کا عضر کری مزود شامل کیا جائے۔

اس کے ساتھ ہی ابنی جبانی اورغذائی صالت بریمی توقی کہ جا کوئی طیکے ستم کی دست کاری میں لینے آپ کو مضغول کیا جائے سب جنگ، بنا الکڑی برکندہ کرنے کا کام و نفیرہ و غیرہ بس ایخیس فن بر کے ضاطر کیا جائے سخت جتم کی جہانی ورزش یا مشقت سے بر بر کریا جانے البتہ سائٹ کی درزشیں بہر حال مفید دربیں گی بیپ دل ہوا توری اور جسم میں تناق براکر نے دالی درزشیں کرنے میں تم ی کوئ مضائقہ نہیں ۔ اس سے منصرف دوران نون اچھا ہوجا سے کا اسکہ نب

سُر یا نوں اور دوسری رگوں کو جون کا دباؤ بڑھ جانے سے ج نقصان بُننج جا آئے اس کی تلائی بھی صرور کرنی جاسیے ، اکم کا ایس میا کوسے چوں کہ بلڈ پرینرٹر ھ جا مائے اس لیے انعیس تو بہائی نر یس جوڈ دینا جاسے ۔ اگران کے یک لونت جوڈ نے سے آپ کے نفسیات برخراب اثر بڑے کا اندائیہ ہوتو بھردفہ دفیہ کم کرد کیے ۔ وہ اس صورت یں جوڈ نے سے بھی نقصان سینے گا۔

غذا میں الیی غذائیں زیادہ استعالٰ میں رکھنی جاہیں۔ جن میں حیاتین اور معدنی نمکیات کفرت سے ہوں یمثلاً سلاد ک پقہ دار تر کا ریاں کیل اور دو دھ محمق کریم اور منبرو میرہ ' اور تیزامیت بئدا کرنے والی غذائیں توظعی طور پر ترک ہی کو بنی جاہیں۔ اس گروپ میں گرمنت 'انڈے' روخی سالن کیک جمیشری' مرکز مچئولوں کا خزانہ منگرین فائن کشدہ کاری ازگرین فائن کشید کاری

فابّن كشيده كارى كارْكمين ايْدايش تيار بوكيا. دوران حبّك مِي كاغذ نهضني وجرب يالديثن ناياب بوكميا تقاءاي دجر كولك ک شوقین خواتین کی آنکھیں تکی ہوئی تقیس جنانچہ کانی انتظار کے بعد یر نگین ایڈیشِن نہایت آب تا ہے ساتھ متیار ہوگئیا براور ملک کے گوشہ کوشہ سے خراب بحتین عمل کرداری پاکستانکی نامور خواتین نے اس کی تیادی ب حصدليا بوا وربهب محنت اورجا نفشاني سع برتم كربهترين خويعبورت ويراتن بناكر محيدي ادراس وقت ياكستان بس الله فن كي تتني مي كتاب جبي بين يدكتاب النسب بي سعبت كيكي بوكمو كماس كتاب كاسازالو دوسرى كماول سے ٹرائر كارجات رنگن وشناء رنگ من جما إگيا ہو كتا کی حلوار برت خواجهورت مضبوط اور فابل کی طرح بنواتی برجمیس ضرورت کے وت برمنوعليد تكالاجاسكة ، تام برا بن تجول بي بغرضك كشيده كارك كي معلى مزار إوتم كي ولهورت سبك ديده ديب ادر وجده ويتر و كاراً نمه فيريب عنلى بنيايت آسان اورس الدازين مبني كيابر ويهناه ريجو لوك خزيا اگرابن سبلیول کومیش کری تو بهبترین تحفه کاپ کے دوق سلیم کی داد درا المالَّرْ جهزِ من ديا جائے وقيقينا ايك قابل قدر چريكا اضافه وگا اس كتابِ ف آب ويميكي بلين كميدك اشعاد كذائث مشب بخرزوش آ مد برعيدمباك مراق شرای انگریزی کے مواد گرام میزاوش لبنگ وش کی سینکڑ وں تیم كيبلين بجول ككدست فلاور باسكت اور برتم كح تحوث براس سنر دوميا ك البي كرت كريبان جول جول عكن بناني برسيال جرك كل بدقى برقم كي موركي عدا فرزيد مناطوطا برياموري المبل يمي منی تنلیال وفیرو بنائے گئے ہیں اس کتا کی طابل کیف کے بعد آک کری مری كمّاب كي خرورت نبيل ربي . أي خويو كم إدجو ذمب المكر محصول ١١٠ يته مشهور كالحيني ومتالانس وور كاي چار جننیاں وغیرہ آتی ہیں۔ مشروبات میں شراب اورگہری سم کی چاراور قہرہ وغیرہ بھی جوڑ دینا چاہیے۔ زیادہ سے زیادہ ملکی چا۔ دودھ بھیل اور کرکارلیر بارس پیا جائے لہس بھی کم استعمال کمیا جائے ۔ گراس سے جھا اس یں کوئی ہرت نہیں ہے۔ اعتدال کے ساتھ اس کا استعمال بی خان کے دباؤ پرانجھا اٹر ڈالڈا ہے۔ بھی تھیں ہے کہ اگر کہی نے بلڈرلپٹیر کے مارصنہ کو اس نقطہ نظر سے دکھا تو دہ مذہرے فودہی اس سے یح جائے گا' بلکرائی ادلاد کو بھی اس عادضہ سے بچالے جائے گا۔

(بقيهم صمون صفحه ۱۳)

اب بينين كها جاسكتاكه غذاكاايك اقبها ذريد ضائع شبي دوراي كلكريد كها جاسكتا بوكه فني اليسري كاليك اميدا فراط بية اب تك اختيا رمنين كيا كيا جوليك قبل اس كه كه كام متروع كيا جائے مهت زيا ده معلومات كى صرورت بوليس ير صل دكاوث ير كه تين چيزى اب تك غرفية في يس ب

یر رسی پر رسی جہ بھی پر دیں ہے۔ (۱) ماہر تغذیہ یا غذا بنانے والانتخص بقول کے پروٹین کی جانج نہیں کرسکتا ،اس لیے کہ جانچ کا کوئی درادیہ اب کے پیدا نہیں کیا گیا ہی ۔

رم) ما ہرکیریا' ان طریقوں کوجو پروٹین کے افدا ورصاف کے میں استعمال کیے جاستے ہیں ، اریخقیقات نہیں لاتا اس لیے کہ اسے میعلوم نہیں ہوکہ بیٹوں کی کوئٹی قسیس دست یاب ہیں، اور کہتی خص کو اس پروٹین کی ضرورت ہوگی تھی یا نہیں۔

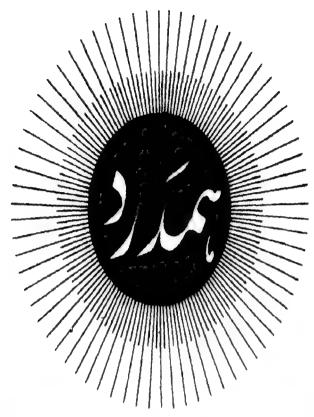
(۳) کامٹ تکا دکوان فصلوں کی کاشت سے فرصت ہمیں جن کی مانگ بہت زیادہ ہو۔اس لیے وہ نئی فصلوں کا تجرام کرنے میں کوئی دل جبی نہیں رکھتا۔

لیکن دوسری طرف دنیا کی غذائی صورت مال اس درج غیرتقینی اور دلین ان کن مولکی ہوکہ ہتم کے تغذیبی پر دین کی انگ میں بہت بڑاا عنا فرموگا۔ اس لیے دس جے بیانے پر لیسریٹ کاکام ملد نٹرون کرنا جا ہیے۔ غره نخاميه عائرائد گليند ، دِل ، گردي اورانيثين وه اعضاي بن كے ميح فعل ؛ محت وقوت اور شياب كاانحصاري

ان بی سے کی ایک فول کی تسرب کی ترانی کا ایک فول کی تسرب کی ترانی کا ایک نوال کی تسرب کی ترانی کا ایک کرانی کا ایک کرانی کا کرانی کرانی کا کرانی کا کرانی کا کرانی کا کرانی کا کرانی کرانی کا کرانی کرانی کرانی کا کرانی کر

قیت فی رشینی دین دن کے کیے، دس رکسیے دنلھ کا مبحث وقوت اور شباب سے ہمنا رہتے ہیں مرح میں مرح می میں اور سے مرح میں میں میں میں اور سے

المحدرد دُوافانه، دېل کراچي محدرد دُوافانه، دېل کراچي DAWAKHANA



Hamdard

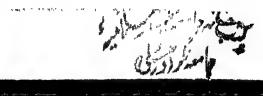
ا بات لفظ جسطت نونان کی تاریخ بین سراموش نہیں کیاجاسکتا!





ممرکر در محت جن انداز بین ملائے فن کی خدمت نجام دے رہا ہو ہا کو معلوم ہوا در ان انداز بین ملائے فن کی خدمت نجام دے رہا ہو ہو ہو ہے۔
معلوم ہوا در ال رسالہ موجس قدر آدمی ابتا کہ متعادم جو جی بین اور مرد ہے۔
میں ہم بن کم کر الے ایونگے جندیں فرصل ہو بھری ہماری خواہن ہو کہ:۔

کوزیاده سے زیاده لوگون تک بینجایا جَاءُ اور کم سے کم قیمت ان بی کی جا۔
اس میں بین نظرا دارہ کے بین نظرا دارہ کے بین ان کے بین ان کے نام ہم کر دوجوت میں ان کے اس کے جادی کر دیا جائے۔
اس کی جاری کر دیا جائے۔ اس کے اظریب ہم کر دوجوت کی سالانہ فتم ت نقیبًا میں بیان کے جادی کر دیا جائے۔
اس کی جاری کر دیا جائے۔ اس کے اس کے دہ جائے گی۔
اس کے جادی کر دیا جائے کے دہ جائے گی۔
اس کے دہ جائے گی۔





علد:- ما تمنير:- اا نگران - حکیم حاجی عبدالجرار الوی مصدر - حکیم حافظ محرسیس د الوی

هزرت مضاین مارچ ۲۹۹<u>۶</u>

صحت كاعالمگيرا داره ورلدُ مِلْيَهُا رَلْنَا رَثِينَ ٢٧ عكيما قبال حبين صاحب ايم ك مع الم سنفى قوت كى بحال كے ليم چنار مخصوص و رشیں اور اور ا كيام كهان كي ميزير زبر كلات بين نجن النداديق ول إكسان كافتياج طبيير الورجزل في تقريم موم آریش کی آف**ت سے** بچو گفتهٔ اید صدیث دیگرال جناب عزيز الدين صاحب المهاا الممادي غذاين W4 " 19 مزاح کے فاکدے مخدّرات كمتعلق ننى دريافيس ليكيرخافظ فهرمت عيدضاحب مهمم ليدى واكث ب سوال وحياب جناب بن الله ص حب الكرايم

(: بمدرد رود کرای نمبیار (دفتر انتظام) پاکستان (دفتر انتظام) پاکستان (دفتر انتظام) پاکستان (درد منزل بهدرد کراس (میکلود رود - لاجور) پاکستان (بست) (ب

قیمت سالانه (بندوباکتتان میں) بانجوب (مالک غیرسے) شات بے ای کے ان طلبات کیا۔ اُپ کا میں اسلان کیا۔ اُپ کیا۔ اُ

اشارات صنعی فوت عده کلاهِ گرده کے اثرات اس کے میشام و بھالی ہم

انسان اورائینے درجہ کے حیوانات کالیے احل میں بھا میں اور محت جم ودائ کے ساتھ زندگی گزارنا اس بات بہ موق ف ہے کہ ان کا منظام عصبی کس حالت میں ہے۔ اس لیے کہ آگران کے مصاب تندرست میں اوران کاجم حالی خسم کی خرت جن جن ویر اس انتخاب میں محتوجہ ورق علی برق کے کارلاتا ہے۔ اس طح کہ جم بینچنے والے نعصان سے جن جن چیار کا کہ ان اورا طمینان سے دندگی گزارسکیں کے ورز نہیں گویا ہمارے جر سے اس نعصان کی مقدار کو کھٹا دے اس تر آپ آدام اورا طمینان سے دندگی گزارسکیں کے ورز نہیں گویا ہمارے جر میں نظام عبی کی بائکل وی حیثیت ہے جو ایک تنم میں سیلیفونک سرم کی ہوتی ہے کہ مرکز وال اس جر رسال ہینی کی بروالت تمام اعضار جبان کو برقتم کی معلومات سے باخم رکھتا ہے

یہاں یہ اور بج لیم کرس طرح نظام عسی کی بدولت ہم لینے ہروئی جنائے جمانی کو حرکت دے سکتے ہیں ہی طرح اندرونی جنا کی فعلیت و حرکت کا دارد دارمی اعصاب ہی برئے . معدے اوراً نتوں کی حرکت ، قلب کی ضرابت ، گوں کا محیلی نااور مختا اور محندلات کا ڈھیلا ہونا اور سکونا ویرو و معرو اعصاب مشارکت y mpechatic Netoes کی وجہ سے عمل میں آتا ہے۔ اگرکسی وجہ سے نظام معبی شل ہوجائے و برا انسان شل ہوجائے گا۔

نون کی نالیوں کے درسیے می قدرت ای نومیت کا کام می ہے - ہمارے حبول می مجو غدد السے می میں جو لینے افرازات براہ داست نون میں شابل کرتے اسے ہیں - اس گروپ کے بڑے بڑے غدود حسب دیل ہیں :۔ غدہ ورقیہ، غدہ مخامیہ، غدہ کا وگردہ، غدہ بانقراس، صنعی غدد دغیرہ وغیرہ۔ ان کے افرازات جنبیں کیمیائی مات المصادد مندہ دوروں کے فردید انسجہ اور مندہ وغیرہ ان کے افرازات جنبیں کی کیک دیگر آبادہ معلام کی منازیادہ صحیح سے۔ ودران خون کے فردید انسجہ اورائی مادری زبان میں جیون رس "صل میں انسان کی زندگی 'ممل میں انسان کی زندگی 'میں اورائی مادری زبان میں جیون رس "صل میں انسان کی زندگی 'میں السان کی اور شود منا کا دارہ مداران ہی پرموق ف سے۔ یہ نہ بول کے توانسان نہ ہوگا اور یہ ہوں کے اورائی صحیح ومتوازن حالت میں مول کے قوانسان کے توانسان کی زندگی مجی غایت ورج صحیح ومتوازن ہوگی۔

میڈولا کے افرازات ایڈرائلین Adrenalin کہلاتے ہیں ان کاکمیائی اثر ہمادے جم بربائل دی ہوتا ہے ہو جمعی کی انظام مشارکت Sympethatic System پر دیجتی ہے۔ میڈولا ئے جی جمعیاب الاصل مین اس کا خودج ونشوونا ایک جمہی لائن سے ہوتا ہے جس میں سے مشارکت اعصاب کی گریں جن کھی جب واقعہ یہ بروتو ایڈرائلین (Adrenalin) کی فعلیت کے متعلق حکم لگانا کچوزیادہ وشوار نہیں ہے۔

اعداب و ارتفارکت Sy noethatic Nerve کے معلق ہم یہ جان ہی علی ہیں کہ وہ کس طی ہمارے معدے اور انتول کی حرکات اللہ و ارتفار کی سے ملتے جلتے افرات ایڈرائلین کے بھی ہمارے حرکات قلب کی خربات ایڈرائلین کے بھی ہمارے نظام جباتی پر پڑتے ہیں۔ مثلاً اس سے خون کا دباؤ اس وجسے بڑھ جاتا ہے کہ بیٹ اور شکم سے معلق خون کی نالیال سکڑ جاتی ہیں۔ اس سے انکھوں کی پہلیاں بھیل جاتی ہیں۔ معداد میں خون کی سپلائی می مرکات کوردک کراوروہ اس سے خون کی سپلائی کو کم کرکے ایڈرائلین علی ہم کو بندکردتی ہے۔ یعضلات عاصر Sphincters کو سکر فیق نے اور گریں جو ذخیر من کرورت ان کی سپلائی کو کم کرکے ایڈرائلین علی ہم کو بندکردتی ہے۔ یعضلات عاصر Sphincters کو سکر کی تعداد کی مورد کو اور کا مورد کر اور المین کو کو کو کہ کو کی اور گریں ہو اور کی مورد کر اور المین کو کی سے کو سکر کو اور آگرائی صرور توں کے موتوں پراصعماب مشادکت کی طرح میں خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے شیاد کرتے ہیں ،

میں اور اس کے مرکزی صف میں خدو کلاو گردہ کے دوسرے اہم صفتہ کی تاریخ اس کے مرکزی صف میڈولا "سے مختلف ہے۔ اس محمد کے افرازات کا انگریزی نام "کارٹن" Cortin میں میرچنداس صفے کے افرازات کے متعلق انجی جاری معلومات کمل نہیں

ہوئی میں الیکن آن مجی جو کو ہم اس کے متعلق جانتے ہیں وہ کبی ابنی اہمیت کے لحاظ سے کچھ کم ہنیں ہو۔ کارٹن کے متعلق تحقیق یہ ہوکہ بہاں اس کا ہونا تعنی زندگی کے لیے ضروری ہو وہاں ایری سنتی قرت اور رجولیت V:rile Strength کی کشود تما اور بالید کی کمبلی مخروری مقارد کی کمبلی کی سازی کے متعلق میں مورد کی معادل کے متعلق میں مورد کی متعلق میں مورد کی کارٹر جو اس کی مجد کے عضلات ڈھیلے پڑجاتے ہیں اور شریا ذوں کی عضلی قرت آئی مسسست ہوجاتی ہے کہ وہ بالا جر نبایت کم زور ولا عز ہو کر تین چار دون میں مرجاتا ہے۔

اُس کے رعکس کی بیکے کال و گردہ کے اِس صفہ کی تعلیت ذرا تیز جوجائے تواس کے اعضائے توالد و تناسل قبل ال و تت نشوونما یا جاتے میں ، اسی صورت میں ایک چارسالہ بچے کے عضوتنا سل اور اس سے متعلق جذبات و شہوات باکل ایک پورے مرد کی طح نشوونما یا جاتے میں اور اسی طرح اگر و تول میں اسی عدد کی فعلیت تیز جوجائے توان میں مردانہ صفات بیدا ہوئے تکتی ہیں ، اِن کی طح نشود نما یا جاتے ہیں اور اسی عردانہ میں مردانہ صفات بیدا ہوئے لگتی ہیں ، اس کا اثر ان کے کردا برجبی پڑتا ہے اسائیت کم ہونے لگتی ہے اور ان کے طرز عمل سے مردانیت میکنے لگتی ہے ۔

مہپتال ماں انجینراورکامیں دیکھائیے۔ نترین میں نسطی بیرسزیت

اس فی آون کی مذھرف واڈھی بھی بال بھی ہیں ہیں ہیں اور شانوں اور بڑھتے بڑھتے اس کی ٹانگوں اور بازوں برجی بال بھی استے تھے۔
اس کا طبق امتحان کیا گیا آویشخیص ہوا کہ اس کے کا وگردہ کے کا ڈبکسی جسوں پر دو سونیاں نکل آئی ہیں جن کی وجہ سے اس کے کا دبکسی افرازات نینی کا دش کی پیدائش میں غیر محمول اضافہ ہوگیا ہے اور اس میں مُروانہ کر کیٹر کا پیدا ہوجا تا کا دش بی کی بڑھی ہوئی پیدائش کا بیٹر ہو جا اس کے کا دبکت کی بیٹر میں بیٹر کی بیٹر بیٹر کا بیٹر ہو بیٹر سے اس طبح جو بیٹر کے بعد اس خوان کے بعد اس خوان کی بدر میں کا فیون میں سے معلوم ہوا کہ اور اس کی داڑھی موجوں اور سینہ اور شافوں کے بال جس باتھ لگانے سے اس طبح جو کی جو بیٹر جائے تو ہماری صنعی قوت کم ور ہوجائے گی اور اگر اسے بچر کی دے دی جائے تو ہمادی صنعی قوت کم ور ہوجائے گی اور اگر اسے بچر کی دے دی جائے تو ہمادی صنعی قوت کم ور ہوجائے گی اور اگر اسے بچر کی دے دی جائے تو ہمادی صنعی قوت کم ور ہوجائے گی اور اگر اسے بچر کی دے دی جائے تو ہمادی صنعی قوت کم ور ہوجائے گی اور اگر اسے بچر کی دے دی جائے تو ہمادی صنعی قوت کم ور ہوجائے گی اور اگر اسے زیا دہ وہو جائے گی۔

پلورے کلاہ گردہ کی مشسرتی کا غلاج گوں تو عام جہانی درزشوں سے بھی کسی ندکسی حد تک کیا جا سکتا ہے بسکن اس کے لیے جہند ورزشیں مخصوص بھی ایں اگرانھیں بالالتزام کر لیا گیا توصنعنی کمزوری کا نام دنشان بھی مہنیں ہے گا .

صنفی قوت کی بحالی کے لیے کچہ وزرشیں میں نے اشاعت اگست سند ۸ م ۱۹ میں بھی بتائی تھیں۔ اُن ورزشوں کا یہ فائدہ مقاکہ وہ آپ کے پورے نظام غدد کو تحریک بہنچاتی تھیں۔ اور کچھ ورزشیں میں البہ بتار ہا ہوں۔ یہ آپ کے غدہ کلا و گردہ کو تحییل بیت مجبوعی بتحریک دیں گی۔ اس طرح اشاعت اگست میں جو وزشیں بتائی گئی میں اگرائن کے ساتھ الاران ورزشوں کو کرلیا جائے گا توانشارالتعالی صنفی کمروری مرعت اور دقت آپ کی سب بی شکایات کا خاتمہ ہوجائے گا۔

مه یه ورزمشیں آپ کوائ اشاعت میں "وسنی قرت کی برحان کے لیے چند اور تضوص ورزشیں، ایکے زیرِعنوان محقیق اللہ میں گئی۔ محققی میں گئی ۔ "ہمدرد عمیت "

and see

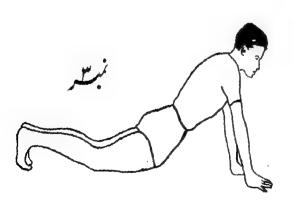
وروش مرب الكاربة الما يعاني المطائع كسيني بالقرين ال كے بعد لين كوليوں كومتنا المايا ماسكنا

ایک طاف شالے اور مرزمین پر نیکے رہیئیے۔ تو دو مری طرف پاؤں ۔ اس طرف بب کوہوں کو انٹھا یا جائیگا تو ٹا نگوں اور بالای صدمیثر ایک گونتا و جو جائے گا اور ایک تیم کی مجراب کٹکل بن جائیگی جبیا کرٹنگل ۔ اسے ظاہر جو رہا ہو۔

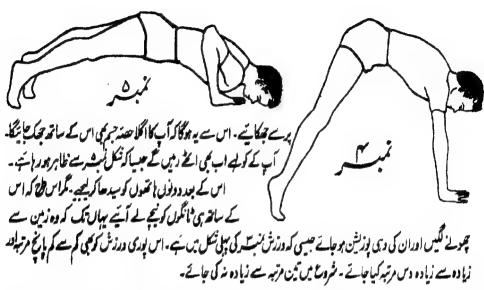
مر مر مر من اس درزش برجت لیشنے کے بجائے ، بہلور پیٹے ، اس طرح کدایک اند کو لیے براست اوردوسرا بھی کی دور مراج کے اوردوسرا بھی کی دور مراج کے اوردوسرا بھی کی دور مراج کے بعد مرکز کر مرکز کی مرکز کی

بہلی ورزش کی آت اس میں بھی کو آبوں کو جننا اُد بخاکیہ جائے کی ہے۔ اس کے لبد کو لہر اس کے لبد کو اور ی کو زین پر والب "بالا بھی آتی ہی مرتبہ کو کے۔ ورزش ہوئی ، اسے بھی آتی ہی مرتبہ کو کے۔

كداب كومكى ي تفكن موجات - يدورزش وائي اوربائي دونول مهلوول بركى جاستكى -



معمری وروس اوندھ معمری وروس اوندھ ایٹ جانبے کہ پاؤں کھنے اور دائیں زمین سے تکی دہیں اور دھڑ شلفاہ مردونوں باعتوں برقائم دیں جماع کشکل نمبسٹریں دکھا یا گیا ہے۔ اس کے بعد کو لبوں کوجتنا اونچا اٹھا یا جا عک اٹھا نیے۔ جب اکرشکل نمبسٹر میں دکھا یا گیا ہے تھر بازد ک کو کہنوں





ايرين كي افت سنجوا

دازجين ولررومين)

(اِس سے انکار نہیں کیا جاسک اُل علم طب اور علم علاج کی ایک اہم شاخ عمل جسترای (سرحری)

بھی ہے جس کی بعض بمیار یوں میں کا میا بی ایک ثابت شدہ حقیقت ہے اور اِس میں بھی شک نہیں

کر بعض ماہرین نے آپریشن کو ایک ترقی نافتہ درج تک بہنچا دیا ہے ۔ لیکن اس ضعمون میں اپریشین سے فراد وہ نستہ بازی ہے جس کا جنون آج کل اکثر شد اِفتہ واکٹروں کے دماغ میں موجود دہ تا ہے ۔ یہ وہ لوگ ہیں جواپنے کالج کی سند کو انتہائی بیدردی کے ساتھ جاقہ چلانے کا لائسنس سمجھتے ہیں اور اپریشن کو ضروری قرار دے کر بڑی بڑی رقموں سے اپنی جیسیں بھرتے ہیں ۔ ان کو مرض کے جینے یا مرف کی کوئی پر وانہیں ہوتی۔

اس صفون کی امریکن مستقد نے ایک مخترا ضائے کی تکل میں ایک مریف اور کی مرگذشت بیان کی ہوگذشت بیان کی ہوجو فلم اکیٹرس تھی اور میں کو ہی طرح کے ایک ڈاکٹر نے ابرلیشن کا شکار بنا ناجا باتھا تاکہ بانچ سوڈالر کی رقم اس سے بیٹی وصول کرلی جائے ۔ ایکن ایک ہمدر و باتھ آڈے آگیا اور سمی جان ہے گئی ۔ آ

آدمی رات کاعمل کفا، میری نوابگا میں ٹیلیفون کی گفٹی تیزی سے بحین لگی میں نے جلدی سے رئیسیور اُٹھالیا ۔ میرے کا نول میں جواواذ آئی اس سے برلیشانی اور بدحواسی ظاہر مور ہی تقی -

«میں جو تعیبل ۔ ۔ ۔ میں میں ٹیری کی دوست جول ۔ ۔ ۔ میں میں ٹیری کی دوست جول ۔ ۔ ۔ واکٹر نے کہا ہے میں آکھ بجے اس کا آپریشن ہوگا ۔ ۔ ۔ اس وقت سے ہیلے ہمیں بانخ سو ڈالر کی صرورت ہو۔ ۔ کیا آپ مجھ سے وت میں بہجے دیں گی ؟"

میں ہوتان دیے بیفقرے بھی اس کی دماغی حالت کی طرح پرلیشان دیے دبط تھے۔ مگر مجھے ایک بات بقینی طور پرلیشان دیے دبط تھے۔ مگر مجھے ایک بات بقینی طور پرلیک ایک قصبہ سے آبی وُڈ کے ایک نگا خانہ میں کام کرنے کے لئے آئی میں اور بہلے میرے ہی ساعۃ د اکر تی تھی۔ مجھے اس سے میں اور بہلے میرے ہی ساعۃ د اکر تی تھی۔ مجھے اس سے

بڑی مجت ہوگئی تھی۔ اور میں نے اس سے مال بیٹی کا رہشتہ جوڑلیا تھا۔ صرف بین ہانے ہوئے تھے کہ میں اُسے آئی وُڈ میں جبوڈ کرا سے نوم رکے پاس ایک قصبہ میں آئی تھی جو آئی وُڈ سے دوسومیل کے فاصلہ پر بھا، اور جہال میراشومر ایک ملازمت کے سلسلے میں عارض طور پر بھیجا گیا تھا۔ ایک ملازمت کے سلسلے میں عارض طور پر بھیجا گیا تھا۔ ایک ملازمت کے سلسلے میں عارض طور پر بھیجا گیا تھا۔ ایک ملازمت کے سلسلے میں عارض طور پر بھیجا گیا تھا۔

"اں۔ ان میں نے شلی فون پرفور ا جواب دیا ہمیں یہ رفت مصرور مل جائے گی۔ مگریہ تو بتا وکہ شری کوکون می بیماری ہوگئی آ پرلیشن کی صرورت کیوں ہم ؟

دعی معلوم بنیں " تمیبل نے کہا درمیں اس متدر پرلیثان ومضطرب می کہ ڈاکٹر سے پوچی بی منسلی ۔ گرداکٹر نے اس بات پرزور دیا ہوکہ آپرلیشن سے پہلے بائ سو ڈالر ضرور آجائے جاسیں اس رقمیں سے جارسوڈ الرق ڈاکٹر کے بوں کے اور ایک سودو سرے ضروری معل لحجاتی کاموں کے لئے "

ستيبل! ميں نے سوال کيا " کيا ڈاکٹر اب بھی د اُں موجود ہو؟ ميں اس سے کچھ اوجھنا چا ہتى ہوں" نہیں۔ ڈاکٹر چلا گیا" نمیبل نے جواب دیا ۔ وہ صبح سات بحج اُئے گاا درمرلضيہ کو آبرلیشن کے لئے ہمسپتال مات بحج اُئے گاا درمرلضیہ کو آبرلیشن کے لئے ہمسپتال معاملے گا۔ کیا اُس وقت تک ہمیں آپ کی بھیجی ہو تی افتہ مل جائے گی ؟"

ابنی ابنی چونکرمیں گہری نیندسے بیدار ہوئی تھی اور مجھے یہ وحشت ناک خبر ملی تھی اِس لئے میں اپنے خیالات کو قابومیں نہ کرسکی تھی رسکن اتنی بات میری مجھ میں آگئی تھی کر ڈاکٹرنے بانچ سوڈ الرمنگوائے کے لئے پورااصراد کیاہے میں سوچ دہی تھی کہ اس کا کیا سبب ہوسکتا ہی !"

مسیس اسمی سے شی فون برفید کن ہجمیں کہا جو کچومیں کہدری ہوں اس کو فورسے شنو میں خود اپنی موٹر کا ا پرتھارے پاس آری ہوں میں جسے سات بچے سے بہلے آلی وُڈ بہن جا آل گی اور مطلوبہ رقم اپنے سائھ لاؤں گی ۔ اگر بہلے ٹیری کوڈ اکٹر کے ساتھ ہمسپتال جانے مذوبیا ۔ اگر ڈاکٹر نے کوئی دوایا گولیاں وغیرہ دی ہوں تو تیری کو ہرگزید دینا اور ایک منٹ کے لئے بھی اس کے پاس سے ہمٹار کہیں مذجانا۔ معدہ کروکہ تم میری ہوا ہے برعمل کروگی "

سرمرہ برد میم برق ہو ہے ہوں موں کا سے تعبدی جلدی کپڑے میں نے جلدی جلدی کپڑے ہیں۔ نے جلدی جلدی کپڑے ہیں۔ نے جلدی جلدی کپڑے ہیں۔ گوڈ نی ہوی آئی وڈ کی طرن رواند ہوی داستے میں صرف ایک پولیس افسرنے میری گاڑی روکی مگرب میں نے اسے حقیق حال سے آگا، کیا توہ، مہر بان ہوگیا اور لولا یہ جائے۔ راست میں آڑا ہے کم برکوئی پولیس افسروکے تو کہد یہے گاکھیا برین میں کے ایک ما ہرکے پاس جا اس جا اس مول "

میں نے ایسا فقر و کمی نہیں شنا تقالیکن ہی اس کا مطلب ہوگئ، اور ذہن فرزاہی اس سوال کی طرف نقل اوا

"اچھا ڈاکٹر ہی میں نے جواب دیا میں نام ہیں جانتی ۔ پھلے ہفتداس نے ایک دوسری لاکی کابھی آبرسین کیا ہی،

" «کس لئے "میں نے بوجھا تمیل نے نا وا قفیت کا اطہار کیا۔

«ٹیریکب سے ہمارہ ؟[،]

«کل سربہرسے "تمییل نے کہا " ہم دونوں نے پنج کھایا۔اس کے بعد نگارخانڈ کئ۔ وہیں ٹیری کی طبیعت خواب ہوئی۔ وہ در دسے ترمینج لگ-نگارخانہ کی ایک دوسری لڑکی نے اس ڈاکٹر کی سفارش کی جس نے پہلے ہی ایک لڑکی کا ایراثین کیا تھا "

شیبلنی ہائیں آب تک کچھ الجی ہوئی تھیں۔ وہ نیک اولی تھی گر جلد پرلیٹان دیدہواس ہو جا ہا کرتی تھی۔ نیری پر کچھ غنود گی سی طاری تھی، میں نے اس کا سعب

پوچا ۔ ڈاکٹرنے پہلے ہی جو دوا دی اس سے ٹیری کی انگھیں بند ہونے لگیں " متیبل نے کہا

بعد بیت میں سبوں ہوں۔ «کیاڈاکٹرنے میرمی بتا یا کہ اسے کون سی بیماری ہوگئ ہی''؟ میں نے سوال کیا

" بنیں " تمییل فے جاب دیا "اس نے صرف اثنا بی کہاکہ اس کا ابر مین موگا اور اس کام کے لئے صبح اکٹ بج سے پہلے پانچ سوڈالرا جانے جا بئیں ۔ اس برم اس نے بہت اصرار کیا "

میں نے نیری تے مندیں تقرمامیٹرلگایا۔ نمبریج

نارس تھا بلکر کسی قدر کم میں نے پھراس کی مبض کی رفت ادکا معائمذ کیا. یونمی معتدل متی -میں طبیب تو نتی نہیں گرم^{ری} عقل نے کہاکہ یہ اربیشن کاکیس نہیں ہوسکتا۔ میں نے تیری کونشکین دی اوراس سے کہا کہ مجھے کچھ اپنا حال بتانے

«میری طبیعت پہلے سے کچہ بہترای" ٹیری نے کہا « كرمير يبي ميس خت درد مي مجديز كارحن ندمي یکا یک اس درد کا حملہ ہوا۔ اس کے بعد ہم دونوں محروالی آئے۔ مجے ایک مرتبہ قے ہوئ اور درد میں کچھ زیادہ ہوگیا' اس کے بعدمیرے استح بیر مفندے مونے لگے ای حالت سے مرار تمیل نے واکٹر کو لوایا میں نے اس سے بہت ہتی ہیں کیں۔ وہ تمییل کو تنہا ایک کمرے میں لے گیا اور اس سے باتیں کرنے لگا ؛

میں نے تمییل سے وجھا " ڈاکٹرنے تم سے کیا کہا آ اس نے نیری اور اس کے خاندان کے حالات دریافت کے ، اور یہ بوجھا کہ کئے دنوں سے نگار خ نے میں كام كرتى سے - اوراس طرح كى باتيس كراد إ "متيل فيجاب يا-اسی وقت دروازے کی ممنی جی تبدیل نے دروازہ کھوال اور ڈاکٹر داخل ہوا۔ وہ ایک جوان مبنس مکھ آدمی تھا اورا سکے الترمين أيك كيس اورامنيقسكوب تفا مجيم ديمية بهي اسك جرك كالمتم غائب موكيا مين في سوالات كى بوهب ال سروع کردی لیکن معتول جاب دیے کے بجائے اس نے مجھی سے یہ بوچھاکرمیں کون موں اور" اُس کی" مربضہ کے علاج میں معافلت کیوں کررہی مول-

«میں اس ن^وکی کی نگران ا در مرتی ہوں ^{میں نے} جواب ديا در پرميري مند بولي بيني مي يهيا وه چندمن إك خاموش د إ كمر لولاي آپ ورا بامرا جائى ميس آب سے مجد بائن كرول كا" میں اس کے ساتھ کرے سے باہرائی۔ اس نے

کی کومیشش کرہے۔

مي داخل كرديا جاتابي « یہ اکل غلط بات ہی میں نے کہا "اور مضحکار کلیرم ہے۔میں اس لڑی کے کردار واخلاق کو انھی طرح جانتی ہول'' ىيغلى توآپ بى كى بوكه آپ آنى ودگى ايك فلم كيفرس

کہا " چونکہ آپ مربضہ کی ماں کا درجہ رکھتی ہیں اِس لئے اَپ کوضرُ

يروجين كاحق حال بوكراس كرابياري بوكني بور ات يه اوك

اس روی کورشوب، دنگی کاحمل ہی امریمیس حامد ہونے کا

ایک ذراحیدید ہو کد نکی کے ذرائعید مرد کا ما دہ منوبی عورت کے تم

" نہیں۔ یہ بات نہیں ہی میں نے زوروے کر کہا۔ اور اگر بروض می کرایا جات جب می میں اپنے قبلی ڈاکٹر سے مشور کے بغیر مرکز آپریش نہیں کرنے دول گی"

« ہمارے مِٹے کا قاعدہ سے کہ کوئی دوسراڈ اکٹرکسی ڈاکٹر کے کیس مداخلت نہیں کرتا"

د لیکن میں توآپ کا علاج ہی ترک کررہی مول" میں نے فصلد كن جواب دياي بهتر تؤكد آب تشريف في جائين

واكثر خفا مور حلاكم إ- اورمين فورًا ايك دوسرك والفركو مِولائی۔اس سے ہماری جان بہان تھی،اورمیرے گھرکے اکٹر افراؤ كاعلاج أى كے التقول بور عقا - باتوں باتوں مس مِن نے سب كچه كهدوالا - اس نے مجع آكاه كياكہ واوكيال اين وطن سے دُور آلی و دُمیں نی نئی آتی ہیں، ان کو درا دراسی سیاری مِن ڈراد مکاکر داکفران سے ٹری بڑی رقیس مصل کرتے ہیں اورد بکی کاحمل "آج کل آبریش کے لئے ایک خاص بہا نہ

بناليگياي-وبل من من الخ مين كيا كها ياتنا إن والكرف تيرى

«میں نے کمانے کے ساتھ ایک بہت بڑا سپرسلاد کھایا تمااور کھ دودمر بھی باتھا" آبری نے جاب دیا واکثری بیشان بریل بواراس نے مبا مع ایسایی ر إلى حث

غره نحاميه عائرا رُگليند ول اُردے اورانين وه اعضابي بن كويج فعل بر صحت وتوت اورشاب كالرخصاري ان من سيكى ايك فعل كي حسراني مب كي خرابي كا مرد الم الربع المرادة الساجزائك مركب جوان اعضاك افعال كوسجح ركفته ہیں ہی وجہ کر حب مبی خاص ستعال کرنے والے صحت وقوت اورشباب سيهكنا رستين حْتِ مِي مِي حَيْثِ تيت فيمضيتي دس رفيك دعلى را

بمكررد دوافانه، دبی ای کرای DAWAKHANA

پرانانزله أورسبيك كهواخورى

و و رواید گفته اید در در در در در کارال

اُئرآپ کو بھی میری اور اُغرای گفری نزے کی شکایت جوجاتی ہوا پرآپ میرے بخریات سے فائدہ الٹائیے وانشا دفتہ نز لہ یا زکام بھرآپ کو کہنیں سائے گا

مریمین بی سے نازک ساتھا، میرے دالدین ہیشاؤس بات کا خیال رکھے تھے کہ میں موسم سرمایی تھنڈرے بچوں اور نمی ماسیل ای نجروں جہاں تک میراحا نظہ کام کرتا ہی ان کی ہیشر ہی ملین ہوتی تھی کہ می گھری میں دورج بیسے و بکا رہوں - جہاں جاڑا تروع ہوا اور میری والدہ نے دو کا رہوں - جہاں جاڑا تروع ہوا اور میری والدہ نے دو کا کی نمیرا شین مجے بہنا دی اور ایک اون کا کمنٹو پر اُڑھا دیا -

پین سے اور کین آیا اور اور کین سے جوانی ، نگر مارے اس معول آیا ، کین سے اور کی نامی فرق شد آیا ، کیس اور اور کین میں والدین نے جن چیزول سے پہننے کا مادی بناویا تھا ، وہ اب م حجوان ہوسانے بعد نود پہننے نگے ، میکر مبائلے میں کنٹو پ اوڑو می کر سونے کی حاوت مجوان کے بعد نود پہننے نگے ، میکر مبائلے میں کنٹوپ اوڑو میکر سونے کی حاوت مجی ڈال لی -

مردی مربی ان ماری احتیاطی تدبیروں کے باوتود ہیں۔

زار زکام مجھے جاڑے ہمرستا موسم مرمائی ابتداء سے بہارکے آخرتک گویا

زامیرا نیا مرد کیے رہم تا تعائد مر کلا اور ناک میرے جیم کے بیش مقاباً

ہمیشداس کی ذوی سہتے ، اور کمبی کمبی تو نزلر کی تراوش میرے سینے پر ہونے

ندی اور نموشے کی می ممکایت بہیا ہوجاتی اس بارہ مای شکایت بھو ہے تہ تو تیک کر دیا تھاکہ ڈرکے مارے میں کہیں با مرنہیں جاتاتھا۔

ا می مان میں میری شادی ہوگئ ۔ ازدوا تی زندگی کے بعدانی ال تذکی ت بہتے زیادہ وحشت ہونے تی کر یوی جب بچھ بارہ جیسینی بیاد دیکھے گی تو کید کہے گی ۔ اس احساس نے میری قوت ادا دی بیں این فہو بردا کر دی کر زن س صطلاح میں موجے نگاکہ آئیدہ سے یا تو میں رہوں گایا نزلہ ۔ میرا اوراس کا اجماع ا ب ایک جگر نہیں موگا۔ دوائی میں کہن ب نک اتن آز ماچکا تھا کہ ججے اب دوا کے تصورے ابکا کی آتی تھی۔ جھ ہے

والدے ایک طبیب و وست کامشوره یاد آیاجو انمول نے آئے ہے دی می مال پہلے مجھے ویا تھا۔ سب سے ہیلی بات تو انفول نے بیلی تکی کھا ، اور اگر مت ہوتو تھا ذراوہ کہ ہوتو تھا ذراوہ کہ ہوتو تھا ذراوہ کہ ہوتو تھا ذراوہ کی ہوتا ہوتا کہ وہ تم ہوتو تھا ذرا ہوتا کہ ہوتا

پر پی موں موروسے ، یک مباری بردنے من بی فی جا آخاگم شروع مغررتا ، یں ایخ ہی روزے من فی جے آخاگم کرتے ہے ، مگر بھے اور ہا ہر پیدل ہوا نوری کے بینے کل گیا۔ یم اٹ ا محقظ چلنے کی مطافی تقی ، شرع میں آ ہستہ آہستہ چلا لیکن پر ہی کئی مرتبہ است میں مراسانس بچوا ، اس ہے کہ اس سے پہلے بھی اٹن دور بیدل چلنے کا الفاق ہی ہیں ہوا تھا۔ داسٹی کئی مجمعہ کرسانس بین پڑا ، سکی جنن اور سانس شی نے پیدل چلنے کے لیے مقرر کر دیا تھا اس میں تھک جلنے اور سانس چڑے جلانے بادجود کی کی نہیں گ

ہواخوری سے واپس آئے ہی بھٹ ایک بائی میں مندا بانی با۔ ایک بڑا توبیا بیا۔ اور ایک ایسا کیڑا بیا۔ چے پاٹی میکو کرم مربع مکوں۔ میں ان بیوں چڑوں کوئے کر ایک گرم کمیٹ میں گیا اور ساست کڑے ناروٹ۔ اس کے بعد یہ نے کہ کہرے کو پاٹی میں مجلوکراو تفعيت كرائة ميرك والدس واكثر كما -

قبلائحترم نے نہایت پابندی کے ساتھ دوا اور خلاکا امہام کیا افضین فشارالدم قوی (بڑھا ہوا نون کا دہا و) کی شکایت بھی اور وہ نہیں جاستے تھے کہ بدیہ بیزی کرکے اپنے ہی با تھوں نود کو بلاکت ہیں ڈائیں۔ لدائیں نہیں تک دو اسی ڈاکٹر کے زیر علاج رہے اور جوج پر بیزاور دوا اس نے توزی انہوں نے استعمال کی گرروز بدروزان کی حالت بگراق کی اس کے تی بیال کہ کہ کھیا ہے لگ گئے ۔ ان کے صرکی رکھیں کھاس تطیعت کے تھا اور تکلیف کی وج سے رو نے پورلئ تھیں کہ وہ اس کا بار نہ لاسکتے تھے اور تکلیف کی وج سے رو نے پورلئ کھرائے تھے۔ اور تکلیف کی وج سے رو نے نہیں میل سکتے تھے اور تکلیف کی وج سے رو نے نہیں میل سکتے تھے اور تکلیف کی وج سے رو نے نہیں میل سکتے تھے اور تکلیف کی وج سے رو نے نہیں میل سکتے تھے اور تکلیف کی وقد م دہ بغیر لوگھرائے کی نہیں میل سکتے تھے اور اگر گر کے تھے لور چوٹ کھی انہیں میل سکتے تھے اور اگر گر کرتے تھے لور چوٹ کھیا تھے۔

ایک دوزی ایک انگریزی رساله دیکے را تھا، اس بی اس کی انگریزی رساله دیکے را تھا، اس بی اس کی افادت پر ایک مغون مخا اس بی جا ل اس کی دو مری بہت سی شورت بتائی تھیں وہ اس بیر بجی مکھا تھا کہ اس کا ہتعال فشارالدم توی بر نہایت اکبرہ کا - اس ملسله میں جی نے ایک طبیب و وست سے مشودہ کیا انہوں نے کہا سجویں نہیں آ تاکہ اس جیسی محرک بیز فشارالدم توی ایک انہوں نے کہا سجویں نہیں آتاکہ اس جیسی محرک بیز فشارالدم توی کے دن بعد ایک اور مفعون میری نظریڈا - اس بی بی فشارالدم توی کے سیاس کی اور کے استعال کی مفارش کی گئی تھی - جی پورکھی مساحب کے پاس گیا اور کے معنون بی حاکم محالی تو اس ایک محرک بیز ہوا ، اس خول کے برص محمول کے باس کی اور کے مطابق تو اس ایک محرک بیز ہوا ، اس خول کے برص محمول کے بات کی اس کی مارت محمول کے بات کی اس کی مارت محمول کے بات کی اس کی مارت محمول کی بات کی مارت محمول کے برسے مہورے دباؤ

ان كاشاره باكرين في اس روزشام ايك بهن كاجوالخ دالدكودينا شروع كرديا - الهول في كهاكر بطاس علي موكاجب الجي الجي دواؤل سي كيون موا، بهارا تواب وقت بي آگيا ج-

دوتین روزبدری نے دوجوے روزکھلانے ترق کردیئ دوتین روزبدری نے دودجوے روزکھلانے ترق کردیئ میس بہر کا دقت اس کے بے زیادہ بہتر تا یا گیا تھا۔ یہ دیجہ کر چھ بڑی حرت ہوی کر ایک ہی ہفتیں وہ بغیر لڑ کھرائے لینے گھریں چلئے بھرنے میں سکے سکے اوران کی پیٹائی پر جو ورید ابھری مہوئی تقی دہ کم مونے نگی مہال تک کہ دوہفت میں وہ بالکل دیگئی اورخون کا دیاؤ دیکھا تو تھیا

ا تناپخوز کرکیکو زیمه یانی اس میں رہ جائے ، پہلے اپنے یائی بازور بھیراور ات فوب كيلاكرنياء اس كے بعد توسيے سے كيلے بازو كو فوب ركز إبال تك كد جِلد مُرخى مائل بوكئ - اى طرح القورا تقور الكرك سادي بمكين كرميا-آخرم اينياؤل كتلود لكوكوئ دويانين سكنشال يراركما اس کے بعدائنیں بھی اتنا زگرا اکہ وہ گلانی ہوگیے۔ اس عمل سے میرے سادے جم می گری پیدا ہوگئ اور باؤں و شام تک گرم رہ - اس عظم كرب مى يى ف بلك كرم يسن الدكوث اد نيراً سين وغرو بوين موا بمناكرتا عا ، ومنين بهنا- بهيار وزاس بروگرام ك بعدا جي فاعي مك محسوس کی گراور د نول کی نسعیت میری طبیعت زیاده بشاش تنی- ین خ نہارت منی سے اس پردگرام پڑھل کیا۔ یر نے ایک جینے کے بعید ى محسوس كياكراب بيدل جلف سے ميراسان نبير كيون، رفترفت می نے میم کی جوا نوری کا دقت برطعانا شروع کردیا۔ یہاں تک کہ بندره روزمي أدو كمنظ الك تحفظ تك بنج كيا سارے جاڑے یں ایک گفتے میے کے وقت ہوا خوری کرتار ہ - دسمبری میری طبیعت اتی بہتر بوری تھی کرمی کھ دیر دوار مجی لگانے لگا ، مرآ ہستہ آ ہستہ بہوا ور کے فورا بعد میں معارے حبم کو مختاے پانے کے پڑے سے صاف کر تااؤ پوخشک توبیے سے نوب دگرا کر پونچہ تارہ ۔۔ بلامبالفہ ع فس کرتا ہوں كدايك بسينك اندر اندر ميرانزلد اورزكام غائب بوجكاتما اوراس ك بعدمادك جارك ي باكل المن داع مندورو مرياق راء ند ناك فے شایااون نزله مطے اور سینے پر حمرا یوف ساری شمکایات اس طرح جاتی رمی جیے کہی تقیں ہی نہیں۔ میرے قلب کی حالت مجی پہلے سے بہتر يونن بمولني -

اگر تحسی میرایقین بنین آنا تو ایک مرتبه میرسداس پردگرام کو آنه مادیکیو، کچوزیاده شکل بنین بو، فدا اداده اور بهت کی خردرت بویقین جانو تندری جمهاست قدمون پر بوگی -

ميداچازالدي نكنور

خون كاغ معمولى برها موادبا و اورلسن منهم مرسكة الرنم في تيند لك كردواد كي اور فذائ برميزدي نهاية

نارن مخا حکیم صاحب سے ذکر کیا افض بھی بڑی چرت ہوئ اور وہ یہ کہد کر خامیش ہوئے ، بہس جوک تو ہو، گراس نے سات سیت کو د فع کرنے والا بھی ہے - اور چوں کہ خوں کا دیا و برطھانے بیں سمیت کو خاص دخل ہے ، اس لیے تہارے والد کے کیس میں یہ اکسیر تابت ہوا۔ یہی ایک ترجیہ کی جاملتی ہو۔

سزنوں ترکاریوں اور پھلوں کے استعال کا شوق تو دائیقبا کو ہیشہ سے رہا ہو - اس زملنے میں ہمی ان کے استعال میں زیادہ تر ہمی غذا ری ۔ گوشت بہت کم کھایا

طبیب اس کی اب فواہ کھ بھی توجید کریں، گرمیرے نزدیک
یہ ایک تابت شدہ صقیقت ہوکہ ابس کا استعال تنہاکیا جائے یامساک
کے طود پر یہ نون کے بڑھ ہوئے دہا دُک بیے ایک بخصوص دوا کا کام
دیتا ہو ۔ اس کے بودیس نے اپنے بہت سے دوستوں پر مجی اسے آزمایا۔
ان مب پراس کا بھی افر ہوا ہو قبلہ والدها صب پر ہوا تھا۔

میرے والدی عمراس وقت ۸۰ سال کی کی، گران کی محت اب می قابل رشک کی سان کی کمر بائنل سیدهی می اور وه گرکا کام کاج جوانوں کی طرح کرستے میں - وہ اس عمرین می اپنے پوتے کوٹ تفسے کر میں سویرے تفریح کو جاتے ہیں

عبدالمنان لابور (پاکستان)

مغزاملاس اورخناق دبی بیر ربتا متا استرام

ک فسادات بی بادامکان سری منظی بی تف، منظی اجری تو بالاگر بی اجرا اور بهب خانان کی بینین کک او بیرا و مراد را و موس اد هر مارے مادے بچوت یہ بالآخر ملتان بی قیام ہوا اور کچه سلسلار و لگا لگا، بعد دو صحت کا جی پراناخر یدار بول - سترسے آئ کی جہال ہی بہت سے مؤیروں اور و و ستوں سے ، بچوال اپنے اس پُر اف دفیق سے بی بخرا - اب منا بحک اپریل شکلہ سے بعد دو صحت کرا بی سے نکا والا ، بی بڑی خوجی بوئی ۔ میراول چا باکر میں بی کوئی اسی چزرسلے کے لیے الا ، بی براس قابل موکدرسانے میں شائع کی جاسے اور براروں آدمیوں کو اس

نیک داتی تجربه تلم بندگر کے بھیتا ہوں گرتیول افتد زہ عز وشرف ۔
میری عمر ۱۸ سال کی ہو - ۱۱ سال کی عرب کے دواؤں کا بھرا اول اول تو ڈاکٹروں کو دکھایا ، جب تک دواؤں کا بھرا گئی دیں ، فائدہ رہا ، میکن جبال دوا بند ہوی اور دی تکلیف پھر حود کر آئی اس کے بعد طبیبوں کا نمبر آیا اُئٹ کے بھی نوب نسخ ہے ۔ عظے یہ دوائی اس کے بعد طبیبوں کا نمبر آیا اُئٹ کے بھی نوب نسخ ہے ۔ عظے یہ دوائی معلم محدا حوصات مرتوم کے اللہ کے ایک روز میں مال ہو جائے تھے ، مرتوم اس وقت مطب میں بیٹھے ہوئے افبار بڑھ دہ ب نے میل مال ہو جائے تھے ، مرتوم اس وقت مطب میں بیٹھے ہوئے افبار بڑھ دہ ب نے میری بنارت ہے احتیا گئی کی سال ہو جائے ہیں اور زبان کی بتا ہے ۔ اور کہا جاؤ جاؤ اس سے تعمیل ہوجائے گئی کی برائی تعمیل ہوجائے گئی کی برائی اور زبان کی بتا ہے ۔ اور کہا جاؤ جاؤ اس سے تعمیل ہوجائے گئی گئی منت دکھ کو اور دوو و میں اور زبان کی بتا ہے ۔ اور کہا جاؤ جاؤ اس دود ہے کہائے گرم دودو و یہ پائی منت دکھ کو اور دودو و یہ کو اس دود ہے فوارے کو ان ہوائی انہا دیگھ کی منت دکھ کو اور دودو و یہ بھائی اس دود ہے فوارے کو ان ہوائی انہا دیگھ کی منت دکھ کو اور دودو و کو توب ہوائی اس دود ہے فوارے کو ان ہوائی ا

مخترات كيمتعلق نئ دريافنين

بوہوں وسیم کے چند قطب دینے گئے قوان میں ایک مید وتم كاغ متوق ويمل بيلا بواجها كي تفصيل حسب وله بو الَ جانورول كوجندروز سيلي انجكين كي ويديع معمول سے زیادہ "خرائیں" دے دی گئی تغییں اور اس طرح وہ جدمے زادہ تیزجن بنادینے گئے بتے اس کے بعد مترم کو بلزیا ایک در بن فطرے بھر دینے گئے توامر کی چوہوں کے ضمیں ٹرز تَشْجُ بَيدا موا اوروه مركّعة لين ويي سيرم" جربيلي بري خراوك یں مجی صرد رسال مبنیں ہوا تق مود سری مرتب مبلک زیمری نور^{ال} ثابت موا ١١س كے بعداس تجرب كى نوعيت بدل دى كئى اور تيزص بناس موسئ جانوردن كردوسري مرنبه سيرم كالمحبكين فیصے بہلے ایتھ ای درای خوراک دے دی گئی۔ اس محدر کا الزريه جواكه جوبول كونهايت بُرِسكون مينداً كني ادرجب اس كا ا زُرْائِل ہوگیا تووہ اُنٹے کر پومعولی تندرست چوہوں کی صبیر^ح الهيلية كودف لك. دونول سائنس دال مين توكس اور بزريكان نتتج ربسنج كدمخدّ دُوانے نيزجس بنانے وال بہلی نوراکوں کا اثر بالكل دائل كرديا تقاءاس ك بعدا كغول في اس سليلي مرك م مزمد تجربه نبي كيا اوريام محيقات اس حدس أركي زارى عصاب اورورم كالعلق المنت ريس كادوري بنياد تنين گراد كر رُافيسر وَلاكوٺ كَ تحقيقات نَمَى جفول لے اس مسلے بر دوسرے زادیہ نگاہ سے غور کیا تھا اور ہا تھول پر مقامی آباش کے علائے کے دوران میں ایک خاص متیج ہے: من انعول لے المقول كى طرف جائے والے اعصاب كو كاث والا اوريد دمكها كرج ورم علاج كمعمولي طريقول س اچاہنیں ہواتھا وہ مہم گھنٹول کے اندر جا آرا۔ اس سے ان بروفيسر موصوف في منتجه لكالا كرعصبي عمل من الرجواتي

ینن گراؤے" انسی ٹیوٹ آف نیور دم بھی لوجی ا جو نئے تجربات کیے گئے ہیں ان سے مخد اِت کے تعلق تعبر ایسی جرت انگیز معلوم میں، جانودوں پر تجربات کرنے سے پر منسیدہ اور لامعلوم میں، جانودوں پر تجربات کرنے سے یہ فاہمت ہوا ہے کہ وہ عصبی ہے جس جو مخدر دواؤں سے بیدا ہوتی نے دوجہ مائی کی معمول خاصیت کو کبی بدل دیتی ہے 'اس انسانی جم کی بعض سخت دسکین بیاریوں کر اجھا کرنے یادو کئے اسانی جم کی بعض سخت دسکین بیاریوں کر اجھا کرنے یادو کئے کے فیرمتو تع امکانات بیدا ہوئے تیں، ماسکو کے ایک طب بی دسکالے میں دُدی سائیش وال ڈاکٹر ایل فریڈ لینڈ نے ان تجربی

ایک صدی پہلے جب کدفترات کو مرحری کے سلسلے میں ہتوال کیا جا تا رہے کہ سلسلے میں ہتوال کیا جا تا رہے کہ یہ دور رہا یا "افتیت کن" چرنے - ابی لیے محدّد دواؤں کو ابْنِ کے لیے استعمال میں لایا گمیا مگر اس طویل مدت کے دوران میں معلوم ہیں کیا کہ احساس کو مردہ کرنے اور لکلیون کو کرکنے کے علاوہ یہ ذوائیں اور کمیا نیچہ بَدِ کرسکتی میں یا کون کی در کی مدات انجام درسکتی ہیں۔

کنین گراڈ میڈیل اکاڈی کے پر دفیسراور شہور اہر مضعوات ومرضیات ڈاکٹر سیود سوڈ گلگن کے جو جدیہ تجرات کے میں ان کی نبیا د دوہ پہنے نجرات برہے جو دوسرے سائن دالوں نے کیے تھے مگران کوانوی اور متیجہ فیر منزل تک بنیں بہنجایا گیا تھا۔ یاسچر کا فرانسسی شاگد آدکس اور کمنی کوآ کا ایک دوی شاگر د برآد کیا ان بہلے تجران کا دمتہ دارتے انہو کے سیطہ ٹائیفائڈ اور مجینی سے "میرمول پر متعدد تحقیقات کہتے ہوئے یہ دیکھا تھا کہ جب مراج الجی" بنائے ہوئے امرکی

دافلت کی جائے قرورم کی بوری میکانی فوعیت میں تبدیل ہواتی کے بعنی جب محصوں کے اعصابی مدلنے کاٹ دیئے گئے قومرکزی عصبی نظام سے ان کا کوئی تعلن باقی نہیں رہا اور اس طح آماس کے ذرائع کو جمرنا ہی رعمل کرنے سے دوک دیا۔ مترش سماد مقرب

تخدیر کا افر اس البرج کی اس قدر کا بنه لگانے اور اس کی تصدیق کرنے کے لیے رفزوری تخاکہ مزید تجربات کیے جاآب اگہ درم بُراکرنے کا ایک در لید کام میں لایا جائے اور بجرم کرزی حسی نظام سے اس کو اس طح غیر متعلق کردیا جائے جیسے کہ تجلی کا جمن دبانے سے کؤنٹ غائیب ہوجا تا ہے۔

یهی وه ایم تجربه تعاجو پردند سگرایات کیا اضوں لے
اس کام کے لیے دو ملیاں اور تعواراً کیا کیا اضوں لے
استعال کیا۔ یہ ایک شتم کی آ بلہ ڈالنے والی جزئے جس سے جند
منٹ میں نمایاں ورم نہیا ہو جا آ ہے گیلگن نے دونوں بلی^ل
کی زان برایک جوٹے وقیہ کے بال عبات کر دیتے جس آبی کو
مخدر دُوا ہیلے نہیں دی گئی تی ۔ اس کی زان پر عبدی کانی ورم
بیرا ہوگیا ادجس بل کو ہیلے سے مخدر کیا جا چکا تھا اس میں کو گی در
میل نہیا نہیں ہوا ، یعنی اس کی ران برا ماس نمایاں مذہوا ۔ اور
سیال کی پیسا ہے "کا قطوا اس کی جلد بر شکیتا رہا ۔

اب گیلگن کے دُماع بی اس کاکوی شبه باتی ہنیں رہا کر صبی نظام سے قطع تعلق کرنے دینی مخدر دینے کے بعد و دع خام یا ذرائع جو درم تبدا کرتے ہیں بے عمل اور بے کار ہوگئے بیکن و و اس سے بھی ایک زیا دہ اہم بیتے بر بہنچا - اس نے معلوم کر لیا گئے ت سے جہم نامی کی معمولی خاصیتیں بدل جاتی ہیں جس مقام بر بہنچ کر رکت اور بڑر یکا دک گئے تھے - پر وفید گرلکی آس مقام سے اسکے بڑھ گئے اور سینکڑ ول تجربات کے ذریعے مخد آلت کے اس سے اثر کو تابت کردیا -

> بارمونون کاستعال مرمونون کاستعال

ان میں سے رب سے نیادہ دل جب تجربات دہ مح جو

ار مونوں کے ذریعے کیے گئے گئے گیا کن نے بہلے" السولین ستمال كيا اسك بعد معيد دان كالإرمول" فرايوسولين" اورغده ورقيم كاً اربول" تعارَدورين" ستِعال كيا سب كے نتائج الماركات ایک ہی جیسے تابت ہوئے۔ یہ ارموں خون کے دھارول میں دخل ہوئے بیکن جب مخدر کے ذریعے دماع کو غیر متعلق کر دیاگیا تو وی اجبام نامی جمعمولی حالات میں ان کو بورے وُدِق وَتُو^ق سے لے لیتے ان سے بالکل بے بروا ہوگئے اور درا بھی متایر بنہ بوت نتجريه بواكه فارمونول كي قوت عمل ادر بركري بالكاخم موكي. اس سے وہ دیرینہ عقیدہ غلط ٹابت ہوگیاً کہ جم کے عضایہ ملتے اور جذب ہونے کے لیے فار مونوں کو کسی درمیانی ڈمسیلے کی ضرورت نہیں کے اب بیمعلوم ہوگیاکہ ادموں کوسب سے میلے داع سے موہانہ" استدعاکرنی بڑتی سے اوراگر و ماغ یعنی عصبی مرکز سویا ہوا ہوتہ ارمول کے لیے اس کے سواکری کام فی ہیں رہتاکہ بے نتیج طور رخون کے دُھاروں میں حیکر لگاتے رہی ورحقيقت يدبرى جرت الكيزوريانت عن وانسولين كا ايك ورة ذگرین ، ۰۰۰ ۱۲۵ خرگوشوں سے خون میں منسکر کی مقدا رکم کروشا ئے۔ اسی طح بہضہ دان چکے' ہا رمونوں' بینی'وز لیوسولین کا ایک قطره . . . ١٠ چو بول مين غايان رَجْمل ئبدا كرّائي-

تفررکے باعث السے طاقت درعناصرکا بالکل بدائر ہوجانا اورائی عظیم قوت کو کھودینا سائٹن دانوں کے لیے بعصد جرت اگیزامرتا۔ اس نے بردنیسرکیکٹن کی توجہ کو ایک دو ترخ اہم سئلے کی طون لگا دیا۔ اعفوں نے " پیٹاشیم سائی ٹائڈ" کے ذریعے لیتوں برتجربہ کرنے کی تیادی کی۔ یہ ایک نہایت ہی مہلک نہر ہے اور مہبت تیزی سے زندگ کا خاتمہ کردیتا ہے ، اگراس کی خواک کانی ہو توفوری موت واقع ہوجاتی ہے۔ یہ وہ خطراک نہر ہے جو تمام خلایا پر بہ یک د تت محلہ کردیتا ہے اور فورا ان کا کلا گھونٹ کران کو آئیجن جند ہی کو اس طح ہلاک کر دیے گی جسیے اس کی ایک جو ٹی سی خواک باتھ ایک بھادی تعیقہ سے اس کا کمر

کاٹ دیا ہو۔

تجرات کے دوران میں میکے بعد دیگر سے چے بلیال پوٹاسیم سائنا کڈسے صرف چے سکنائوی میں مرکبیں۔ اس کے بعد چی بلیاں بعد چے بلیاں بعد چے بلیاں بعد چے بلیاں بعد چے بلیاں اس کے بعد ان کو بھی اس مقداری بوٹا برسیم سائنا کڑ بدار دوا دینے کے بعد ان کو بھی اس نیم کا دی تحالم بھی ان براس زمر کا در بھی ان کے علاوہ کوئی چیز نہ تھی ۔ چار بلیاں تو ہوئی میں آگئیں اور انجی خاص ذری ہے بار بلیاں تو ہوئی میں آگئیں اور انہیں خارکا از ذائی جو الوہ و خوان میں زہر موجود ہوئے بلیتیں میں جب مؤدکا از ذائی جو الیوں عالات کا چہ اگر ان حالات کا چہ اگر ان مالات کا چہ اگر ان کے جواس کی قدر جلائیل از دو مالیاں اس کے جواس کسی قدر جلائیل از دو موان کی تحدر جلائیل از دو موان کی دس منٹ میں آئیل دو موان کی کے ہوئی دس منٹ میں آئیل کی کے ہوئی دس منٹ میں آئیل دو موان کی کے ہوئی دس منٹ میں آئیل کی کے ہوئی دو موان کی کے ہوئی دیں منٹ میں آئیل کی کے ہوئی دیں منٹ میں آئیل کیا کو موان کی کے ہوئی دیں منٹ میں آئیل کی کے ہوئی دیں منٹ میں آئیل کی کے ہوئی دیں منٹ میں آئیل کی کے ہوئی دیں منظ کی کوئیل کی کے ہوئی کی کوئیل کی کے ہوئی کی کوئیل کی کے ہوئیل کی کے ہوئی کی کوئیل کوئیل کی کوئیل کوئیل کی کوئیل کی کوئیل کی کوئیل کی کوئیل کی کوئیل کوئیل کوئیل کی کوئیل کوئیل کی کوئیل کوئیل کوئیل کی کوئیل کوئیل کو

" اوآل و"

" اربین کی افت سے بجو " نقه صفوران

خیال ہواتھا بھادے پیٹ میں سکھیا کا زہر ہے گیا ہو۔ آج کل ایے کیس بہت ہورے ہیں اس کا سبب یہ ہو کہ ان دِلوں اثلاث جرا ٹیم کے خیال سے سکھیا کا ایکا سیال سبز اوں پر چورک دیا جا آ ہی۔ اگر کھانے سے پہلے ان کو اپنی طرح دھویا ہنیں جا ہا تو اس زہر کی اتنی مقداد معدے ہیں پہنچ جاتی ہو کہ تردید درد پیدا ہو تا ہی لیکن آج تک اس سے کوئی بلاک نہیں ہوا ہی۔ اورا پر پیشن کا تو کوئی سوال ہی نہیں بیدا ہوتا "

میری چندروز تک بیاربی بھرای ڈاکٹری علاج سے دفتہ رفتہ اچی ہوگئی۔میس نے پوری کوسٹٹش کی کہ آ برلٹین کے اس میں لاوں گرمجے اس کا ٹبوت اس کا ٹبوت

ہیں مل مکاکہ " کئی کے جمل "کے ہہانہ ساس نے جن لوکھوں کا ابریشن کیا تھا ان کو حققت میں ایسا حمل نہیں تھا۔ بہرجال میں اس نیٹے برجنی ہوں کہ آپریشنوں کی اس وباسے بجیٹ جہائیہ ۔ بڑی بڑی فرق کے لائح میں نشستر کم فرف والے انتہ سے انسانوں کی ایک کیٹر تعداد ہلاک ہوجاتی ہو۔ مرفیوں کو جاہیے ڈاکٹروں کا تحتہ مشق عربنیں، اوراگر کسی خاص مرض کے لئے آبریشین ہی کی ضرورت ہوتو خوب سوج سمجھ کرکسی اچے اور دیا نت دارما ہوسل جسے مشورہ کرنے کے بعد ہی ایسا قدم کم ٹھائیں۔



ليدي واكر

از مولانا يتدابن المحسن صاحب سنكر . ايم . اسے يُ

ڈرائنگ ال کی دیوار گھڑی نے بارہ بجائے .نصیف رہ فتم بويكي بكَفنه كي إره صُدائين فضامي كُوخ كرغائب بوكتين. شاكره ك كتاب بندكردي وه ديرست ايك جيوني ميزكم ياس مبغى بوى گهرے مطالعه ميں مصروت بتى - چاروں طرن ساما مچایا ہوا تھا۔ شاکرہ کی ماں حمیتہ وسیم پاس کے کرے میں بڑی رى محتى اورخرائے كے ربی بحتى .

سَنْ اكره ك خيال كياكه اب السيمي جاكر لينك برسور بها جلبيراس فقوري ديرتك كوسوجا عركايك فيعلمكياكه سونے سے سلے اسے نیچ کی مزل میں جارایک مزید مورای مرتعي عورون كود كيولينا جاسيع حوان دنون اس كے زير علاج میں ایک کرے کی مریف خاص طور براس کے لیے باعث تنون می - آن ہی صبح کواس کے ال بختے پیا ہوا تھا اورزمیا كى حالت قابل اطمينان مرئتى -اسك أيك لمكاسا اوني شال این کندهول پر دالا اور کمرے سے بابر کل کر برکدہ میں أى مردى كامويم شروس برديكا تفا فصلت آساني بي جاند ا بِنَا خَامِشُ سَفِيطِ كُرُر الْمَ مَعًا ، فِيا نَدَىٰ تَعَبِنْكَى بُوكَى مَتَى .سَادَاعَالُم نورانی مقا۔

شاکره چندمن خاموش کوشی دبی جیسے دواں ٹرسوز اورول کش منظریں کھوگئی ہو۔سینکڑوں خیالات اس کے دع یم کے اور گردگتے ۔ نیج کی مزل سے زمول کے اُستا بت بر لين كا أوادي أدبي من من عن ندكي كنتي أسمان كي نيك مندر این علی جاری می۔

أن سرمبركوايك ايساوا قديوا تقاجس سے شاكرة ك ول مين مبت مى محول موى يادر كارس از سرو أبرائي عين

کوئی ایسی جیز منی جو دل کی حیبی ہوئی گہرائی سے نکل کرسطے بڑگئی یقی اوراس کے دمائ سکون کواس طح اضطراب میں بدل دی بتی جیے کی سوئے ہوئے شخص کومبنجور دیا گیا ہو. شاکرہ کے ایک کشندی سَالس لی ۔ وہ سوجنے مگی ، اُخریہ دُولت مِیرشہرت ٔ یر سازوسامان میرے کس کام کے بیں امیری ساری زندگی واس ایک داقعه لے تباہ کردی جرآئے سے دس سال بہلے رونماہوا تما اورس كى يا دائن سه ببركو لكايك ماز ، بوكني عني إ

شَاكره ببئي مي الكِي مُشهور ليدى واكثر على واس في ليت طِي مُنعلد كم لي ايك نولجورت رستنگ بوم "بناياتها اور اِس کے لیے مہتر من طبق سازوسًا مان اور الات مہمّا کیے تقے۔ يركويا اس كاابنا ذاتن اقامتي مسيتال ادر كلينك مقامجها للمض عوریں قیام کرکے اس کے زیرعلان رہتی تھیں۔ شہریں ایڈوی واكثر شاكروكى بكثي اورمعالجاتى كاميابول كى شهرت وور دور تک میل ہوئی تی ادراس کے ذاتی حسن ورمونائی،اس کی ساحان المحمول اس كي معنى إلى اوراس كيدر كثر مستم اس كى شېرت ا درمست وليت كوچارچا بدلگا دينے وه مېرت ومند بقی دئیسے اس کے نماسے برساکرتے تھے، نگواس کی زندگی پ ايك الياخلا تماجور منين بوسكتاتها.

سٹاکرہ لینے زمسنگ ہوم کے اور کی مزل میں رمتی تمی. اس کے والدین میں سے صرف اس کی مال زندہ تنی اور وہ می اک کے سُاکھ رہی تھی۔ مریضول اور زسوں اور کلینکے دوسرے ملازمول كيلي نيچ كى منزل تضوص عتى عارت خاصى ردى ہتی جس کے بندرہ کرول میں میں مریض عور توں کے لیے البنگ تح - اور مريضول كى دكيد كهال اور غدمت كم ليه وى مدين

اور حينه خاراً بي تقيل -

مرلیند ایک حیین اورجوان عورت کمتی - اس کا جم بالا تقاکداس کے ابام حمل بہت اگے بڑھے ہوتے میں اور بچر پیاد ہونے کا دن قریب سے بلکن دہ اس قدر کمز ورقتی کد مدد کے لینر چل ہنیں سکتی ہتی - چوں کداس کی ساتھی بوڑھی عورت کے بارد کا سہادا کانی مذمحا اس لیے نرس ساتا کے بڑھ کر مدد کی اور مریف کو ایک آوام کریں پر مجادیا -

اس ليه ين أب كياس أبى بول"

" ہاں۔لیڈی ڈاکٹر صاحبہ" نغیقہ کی ماں نے جواب دیا۔
"آپ کی دائے بہت درست ہے۔ اس لیے قریم آپ کے ہاس
ائے ہیں۔ رینیمہ کا تمیہ ایج ہوگا۔ ہر بچہ کی ہُیدائش اس لڑکی کے
لیے زندگی اور موت کا سوال بن جاتی ہے۔ہم لوگ اس خیال
سے اس قدر پر دیشان ہیں کہ راقول کو نمینہ نہیں آئی "

" ان کے دونوں سے زندہ تو ہیں ہ شاکرہ نے بچھا۔ " او بنہیں "ضعیفہ لے جاب دیا" ایک می زندہ نہیں سے خداکرے یہ بچ زند - دہے اور میری لڑکی می سلامت ہے " " خدا مکد دکرے گا " لیڈ می ڈاکٹر نے کہا" آپ گھابیں منہیں میں اپنی طرف سے بور می مجنت اور گرانی کروں گی "

" آپ کا مہت منگریہ نیڈی ڈاکٹرصاحبہ اِ" نیتمہ کے ایک طئن ہے میں کہا " پچ پو تھیسے قرآب کے پاس اُکر میرے دماغ کا بوجہ لمرکا ہوگیا "

یرکمکرنفتم فی سے اٹھناجا ہے۔ شاکر انتخار کھنے کی تھی۔ اس لے نکاد افعال کہا اکب کو کوئی خاص ہاری ہیں ہے صرف عام جہانی کمزوری زیادہ ہے۔ آپ اس مقوی دَواکو بیتی دین اورایک ہفتہ کے بعد چرمجہ سے ملاقات کریں اس اُنا میں اگراپ کوئی خاص تکلیت ہوتہ فرز فرزا کھے خبر دیتا ہیں اُنا میں اگراپ کوئی خاص تکلیت ہوتہ فرز فرزا کھے خبر دیتا ہیں اُنا میں اگراپ کوئی خاص تکلیت ہوتہ فرز عجم دیتا ہیں اُنا میں اُراپ کوئی خاص تک دو سفتے بعد زمینی کا دن آجا گیا۔ "شاکرہ کے نعیم کی ال کے اعترین نسخہ فدے دیا فیصیفہ

نے دس دس رہیے دونوٹ شاکرہ کی میز پرد کھتے ہوئے کہا۔ ایڈی ڈاکٹر صاحبۂ رمخ قسری فیس کہے "

" نہیں اُنہیں ۔ شاکرہ نے جواب دیا اُس کی کوئی جلدی نہیں ۔ آپ جب اپنے نواسے کو جمولے یں بیٹی اُس کی کو تھولے یں بیٹی اُس کی اس وقت میں نیس لے لوں گی " شاکرہ کے جہرے ہر اُس کی سنتم کا میٹی آستم کھیلنے لگا۔

"اس ولت تومیری خاطرے لے بی لیجیے عنصف و کہا۔ "اب نے فواسے کہائے فواس منیں میدوعدہ یا در کھیے گا "

" ال معائنہ کے بعد میراخیال کچھالیا ہی ہے۔ یہ کہتے ہوئے شاکرہ نے صعیفہ کا اتنے کردکر دونوں نوٹ زبردی اس کی مٹی میں دکھ دیتے اور کہا و بعد کو دکھا جائے گا"

وونوں عورتیں اس لیڈی ڈاکٹر کے اخلاق دمجت سے بھد مسرور دمتا نز ہوکر دُروازے کی طرف چلیں ہماں ان کی مور کار کھوٹسی ہوئی مجتی -

شاکرہ اس موٹر کارکو دکھیتی رہی۔ بہاں تک کہ وہ نظرے خاتب ہوگئی۔ اس کے بعداس نے ایک ممٹنڈی سالس لی۔ اس کا دل ممٹنڈی سالس لی۔ اس کا دل مم انگیز خیالات سے لبریز تھا۔ بعروہ نینے پر اپنے اقامی کروں میں جل کئی۔ اس کے خیالات دس سال بہلے کے دا تھات کو دہراد ہے تھے۔ ایک گھری ٹری کے ساتھ۔

شاكرة كے والد كاجب انتقال ہوا تقاتوه والنهائ افلاس دعشرت ميں اپنى ہوى اور لاكى كر بجوڑ كئے تقے ان كى الى حالت بہت خواب تق اس وقت شاكره كى تمريوده بندره برس بحتى اوراس نے الجى الجي إلى اسكول سے میشرك كا استحان پاس كيا تھا۔ شاكره بہت حسين لاكى تق قدوقامت بمى باحد دلغرب تھا۔ رنگ كولا اور انگھيں رسي تقييں اس كى بيوه ال حسينى بيم ايك بڑے كھرانے كى فروتيس مرفاعق جو اكر خواب ماكى زينداد سے بہت بجائى كانام توسعت مرفاعقاج الك خواب ماكى زينداد سے بھرب بنى كے مرف كے بعد كمى المول نے ابن

بیوه بهن سینی اورتیم مجانجی شاکره کی کمبی خرنه لی اور ایک میسیست مجمی ان کی مُدونه کی وه ایک فود غرض عیش لب ندرتیس تخف اورکنبه برّوری نبیس جلشنے تختے -

اور تسبہ پوری بیس جلسے ہے۔

اس کائی ایس می کر آنی ہو جی تنی کہ اس کی شادی کردی جا۔

اس کائی ایس می کر جوان مجون پڑتی بی حیتینی بیگر کوشیہ

دو کا آنفس ہی۔ اے میں براحہ رہا تھا اور ڈگری حاس کرنا کاجوان

قریب مقاحِتینی بیگر نے سوجا کہ بھائی بلاسے لیے مروت ہے۔

گران کے پاس جاکر جست آن ای کرنی جا ہیے۔ وہ ڈرتے ڈرتے

گران کے پاس جاکر جست آن ای کرنی جا ہیے۔ وہ ڈرتے ڈرتے

گرست مزد اکے پاس گئیں تاکہ نفش سے ابنی لڑکی کی شادی کی

وربین کریں۔

مجولی مجالی تشاکره کی حالت بھی افسوس ناک تھی! وہ اس سے قربے جرعتی کہ دُولت منداؤے اور خریب اوکی کی شادی میں کیا دکا دیٹ ہوسکتی ہے دہ اس تجرید سے بھی بسلم اپنے ماموں ذاد بھائی نہنا کو دل دے جبی تھی۔ وہ اس پر دل دجان سے فردر سے بھی دیکی مقالہ دولت مندی کے خود میں اس مجت بر بہنستا تھا۔ شادی کی تجریز پر تواس نے ادر بھی دہ بھی جا ہتا تھا کہ کی امیر گھرائے میں شادی کرکے اس رہ شتہ کوصول وَدات کا دراجی بنا ہے۔ دورائی نفع حال کرے اس رہ شتہ کوصول وَدات کا دراجی بنا ہے۔ اور اللی نفع حال کرے۔

پرتف مزالے نسبی کم کوصان جاب دے دیا۔ ایک ملے کک خانجی جمدے کے خرب بہن کی طرف سے ایسی بے جائے جریز کیوں بیش کی گئی ان کی نگاہ ایک لڑکی پر جہلے ہی سے محی ۔ اوران کے خیال میں بیٹے کی شادی کم از کم دس ہزار رکبے کا ایک نفو بخش سودا کھا جسینی بیگم اپنے کہائی کے گھرسے رسوائی لے کر بالکل خانوش اور مالیس والبس آئی اور اُلے وقت میا کہ دیا کہ بجر محا دے دروا دے پر قدم نہیں رکھوں گی۔

حیثیٰ کے ہاس چندز ارات مے شاکرہ فرداکڑی بھیے ک خواہش ظاہری - ال لے نے زیرات نیج کراسے زاند میادیل ماديت ۱۲۹

کا بجمیں داخل کا دیا ادر ضروری کتابی خرید دیں۔ اس کے بعد انتمول کا دیا ادر ضروری کتابی خرید دیں۔ اس کے بعد انتمول سنتا کا کام مال کرلیا۔ درکھیا کے کا کام مال کرلیا۔ انگر شاکرہ کی طبی تعلیم جاری لیے۔ ا

فاکرہ کا دل ہر وقت یہ جوں کرتا تھاکاس کی ال نے
اس کے لیے کتی بڑی قربان کی ہے۔ اگر چنس کے سلوک بر
اس کا دل طخیوں سے بھرا ہوا تھا اوراس کی زندگی کا سب سے
زیادہ پیالا خواب حتم ہو جھا تھا ، بھر بھی اس نے صول تعلیم بر
ایدی کوجدی اس نے بڑے وق ونٹوق سے اپنے مطالع
میں دل جبی کی اور جارسال بعد جب وہ کا میاب ہو کرمیٹ کی
کانے سے بھی قواس شان کے ساتھ کہ تھان میں فرمٹ باس
ہوتی تھی اوراس کی تصویرا در تعریفوں سے اخبادات کے کالم
بوتی تھی اوراس کی تصویرا در تعریفوں سے اخبادات کے کالم
بوتی تھی اوراس کی تصویرا در تعریفوں سے اخبادات کے کالم
بوت تکی تقی ۔

اب ده ایک مشہور دمودن لیڈی ڈرکٹر تمی افہرت کا طعقہ اور دولت کی بارش روز بروز برحتی جادی تھی بلین اجل کے دل میں ایک خلش ایک تمتا ایک ترب بقی جو اسے مجھا پی بنیں لینے دیتی بھی بحمی مجمع لیسے ابنی زندگی ایک شنسان رتیلا میدان معلوم ہوتی بھی میں برگ وادکا نام ونشان نہ تھا بھی میں برگ وادکا نام ونشان نہ تھا بھی معلی دہ لینے جذبات پر قابو حال کرنے کی کوشش کرتی مگراس مقابلے میں ناکا امیاب ہوکرشکست کھا جاتی بھی ۔ داتوں کا کسی مقابلے میں ناکا امیاب ہوکرشکست کھا جاتی بھی ۔ داتوں کا کسی افغر سے اور سے میں جاتی تھا دو کسی دو مرسے مرد کولیت شوہر بنے کا فخر حطا کرنا نہیں جابتی تھی ۔

شام کا اندهیراچار با تنا اس نے اپنا اور کوٹ آ کر کرانگادیا اور
براکد مے میں کل کر شانے لگی ، تاریے تجاملانے لگے متع گر جا بد
انجی نہیں نکلا تنا ، شنڈی شنڈی ہوا تیں جاتی تیس ۔ ایک کمرہ
کمبی نیچ کام کرنے والی نرسوں کی اوازیں اجاتی تیس ۔ ایک کمرہ
میں ایک بچر دور با تنا ، گریہ تام صدائیں اس کی مسئان زندگ
میں ایک بچر دور با تنا ، گریہ تام صدائیں اس کی مسئان زندگ
میں صدا بہ تحوی و در با تعا ، گریہ تام صدائیں اس کی مسئان زندگ
میں تندور دوناتی میں ، وہ برا مدے کی دواد سے شبک لگائے اپنے
جی ٹردر دوناتی اور بے کیف حال کے خیالات بس بوئی .

وه ابی حالت میں در تک ایک بٹ کی طرح خاموش کھڑی دہی ۔ لکا کی نیسنے رتبزی سے کس کے چڑھنے کی آواز آئی ۔ ایک زس اور اربی متی ، اس کو د تکھتے ہی شاکرۃ جیسے موش میں آئی۔ "کیابات ہے؟" اس نے نرس سے بوجہا"کیا کوئی ارتبث کیں نے ؟ "

" إلى ڈاکٹر صاحبہ" ٹرس نے بانیتے ہمستے جواب دیا" ایک تنفس مڈر پر کستے ہیں ان کی بیری یکا یک بیاد مرکنی ہیں حالت ننویش ناک ہے۔ آپ کو سَاتھ سے جائیں گئے"۔

ا انجى بات ئے: شاكرة سے جاب دیا " میں پانچمنٹ میں نیج آتی ہوں جب تک تمضروری سابان اوراکلات موٹر كار میں دكھو۔ تم بمی میرے ما تو جلوگی"

زُن نيج جُلگى. شاكرة كريدين جاكرتيارى كرنے تى ۔ طبيب كى ندگى يں يہ كوى غير مولى واقعد نرقعله اليے كيس اكمشر بهت تھے۔اس ليے يو واقع بحى كبى خاص توج كا طالب روتاء اس نے اپنى ال سے كہاكر ميں ايك ولعيند كود يجھينے چارى بولا اس كے بغرکہ شعب كوب" اتحرى ليے بوت نيے جائے ہى ، ايك جوان شخص برونى بركا مدائے ميں بنے جوئے سے جہل واتا، بنب قبہ مڑا تو دلواد كے بى لى بلب كى دوشى براہ داست اس كے جہرے بريشى -

ب خاکرہ ابی کمرے می کی -اس نے جول ہی اس شخص کو دکھا لمے ایک لھے کے لیے سکتہ سا ہوگیا -ابیدا معلوم ہواکہ وکت

قلب بند ہوجائے گی اس کا سرچکوائے لگا اس نے دکھ الیاکہ یہ اس کے امول کا بیاضل ہوجو اسے لینے آیائے ا

اس نے کچے دریاک اپنے جذبات برقابوبائے کی کوشش کی جب گھراہٹ کم ہوتی اور بشکل اس نے اپنے دل کوسنما کرمطمن کرلیا تو شاکرہ کمرہ سے باہرائی ۔ ایمی نیشل سے اسٹے کھا دیجا۔ شاکرہ نے ایک لیڈی ڈاکٹرانہ"انداز میں کہا!" کیااب چانا بڑ میں تیار ہول"۔

ضل یکایک اس کی طرف مردگیا اور دلا" معاف کیجے مَں نے اَپ کو دیکھا مذکقا۔ ال اب کنٹریف لے چلیے"۔

شاکرہ کے چہرے کو ضل نے خورسے دیکھا۔ وہ بہل نگاہ یں اسے بہان مذسکا۔ ایک توشاکرہ کواس نے بہت دنول سے دیکھا نہ تھا، دو سرے اس کے طبی بیشنے کے لحاظ سے بھی وہ غمرانوس تھا۔ لیکن اس نے جول بی تشاکرہ کے چہرے اور اُنگھول کو دوبارہ خورسے دیکھا، وہ فوراً السے بہجان گیا۔ اس طح جیلے کیک بھی جہک گئی ہو۔ اس اجانک اور غیر شوقعہ ملاقات نے اسکے ہوش وجاس غائب کردیئے۔ اس نے گھیراکہا

" یہ تم ہو سین شاکرہ اِست دہی شاکرہ اِلا" اس کے مخرسے یہ ٹریے مجھوٹے الفاظ اس طح نکلے جیسے اس کا گلاخشک ہوگیا ہو۔

شاکرہ لے اس پر ایک ضارت ایمزنگاہ ڈولئے ہوئے کہا "ہاں میں دی غریب دی نقیرنی شاکرہ ہوں' آپ کی مُبھی کی بیٹی، دی افلاس زوہ لڑکی جس کوآپ لے دولت کے لاپچیں محکوا دیا تھا۔…. لیکن اب إن بالوں کا ذکر کرنا نضول ہے۔ سیطیے ….. گاڑی میں میضے مرضیہ کو دکمینا ہے جلدک

یدی پر کور وه موثر کادی طرف بڑھی اور نرس کے ساتھ اندر بیٹھ گئی ۔ فضل نے ڈوائیوں کی سیٹ پر بیٹھ کر گاڑی اسٹارٹ کرد ک اس کے بعد شاکرہ نے مذافعن کی طرف نظر اعمامی اور بذا کے سفظ اس سے کہا۔

یکایک زینے برکس کے برا معنے کی اواز ہوئی۔ "بھیجی جان" افضل نے اواز دی اور بے دھرک کمرے میں دغل برگیا۔

شْآلَوَه كَ عَصْدَا ورنغزت كا بإره بهبت ملبند بوكيا - اس فخ حقارت أميزنگاه سيرفه آل كود مكيما اور مخدم مبيرليا -

بوژهی کیتی بیگر منکابکا اورخالی الذّ بین سی بوکراس خض کو دیمه ری تقین حس نے انحنیں مجتمع جان بکا دا تھا۔ دس گیا ڈسا کی مّت میں نفہل میں مہت سی تبدیلیاں ہوجکی تحتیں آورینی کیم کی نظر مجی اب کم زور تمی اس لیے جلد مہجان مذسکیں۔ کی نظر مجی اب کم زور تمی اس لیے جلد مہجان مذسکیں۔

ر المستمقى جان إلب مجمع بهجانتى نبيس ؟" يه ممدكر وه بير تكلفنى "مجمع عبان إلب مجمع كيا اور شاكرة كو كلور تاريخ حستن مجمم نے سے سين مجم كياس ميلا كيا اور شاكرة كو كلور تاريخ حسن مجمم نے

کیاتم فضل ہو؟ ہاں ہاں ... تعییں آد ہو بیٹا تھیں دکھ کر بڑی نوٹی ہوئی ... بہت دنوں کے بعد تعییں دکھیا ہےنا ... اسی لیے جلد بہان نہ سکی ... شاکر و ہیٹی یہ تھا دے مامول کے بیٹے فضل ہیں کیاتم نہیں بہانیتں ؟ "

حتینی کے چربے برایک مخلصانہ مسکل ہٹ نمودار ہوئی، وہ برانی نلخ دار داتوں اور مجائی کی برسلوکیوں کو بھول گئی محیس۔ وہ لینے مجتبعے کو دکھوکر ہمت خوش ہوئیں۔

بیب ریب ریب در بعد بین بین بین بین ای مان شاکره نے
"کس الحنیں ایمی طبح بجانی موں ای مان شاکره نے
طنزید لیج میں جاب دیا۔ وہ دسترخوان سے الحقی اور ماتھ دھوکر
لین کرے میں جل گئ جسینی لینے بھینیج سے بات حبیت کرنے میں

مصروف ہوگئیں .

شاکرہ نے ایک کتاب کمول کرد کھینا تروع کیا۔ اگرمِ کتاب کے اوراق اس کی نگاہول کے سامنے تق مگر کھر الیٰ کنج یادگاریں اس کے دماغ میں حکر لگانے لگیں، جند منٹ کے بعد فضل بھی اس طرف انگلا۔ سامنے کے کمرے سے اس نے کہا "شاکرہ یر کھاری فیس ہے" یہ کہہ کرائس نے نوٹوں کی ایکٹی گڈی ابنی جب سے نکال کرا در آگے بڑھ کرشاکرہ کی طرف بڑھاتی۔ اس کے ہوٹوں برایک بہتم اورا نکھوں ہیں ایک خاص بڑھاتی۔ اس کے ہوٹوں برایک بہتم اورا نکھوں ہیں ایک خاص

مری - این ڈیڈبائی ہوئی انکھوں سے انسوپچرکرانڈ کھڑی ہوئی ۔ اپن ڈیڈبائی ہوئی انکھوں سے انسوپچرکرانڈ کھڑی اور فیصلہ کن انجمین کہا نے کاکوئی اور فیصلہ کن انجمین کہا نے کاکوئی جی بنیں ہے ۔ … اب کے لیے میں صرف ایک یہ اپنے پاس کھیے ہوں … اور … اور … اندائی ہو آپ ڈینے پاس کھیے ۔ … اس کھوٹ ایک میں ہرترین گناہ مجتی ہوں … میں مند آپ کو د کھینا چاہتی ہوں اور مذائیوں کے ڈیپہ کو۔ … شجے دونوں سے نفرت نے "

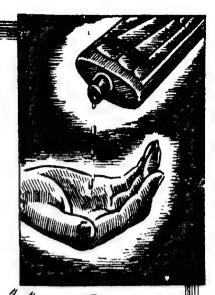
شاکرہ کی اُواز میں عصدی تقریقراسٹ اور پورے دس سال کا دکھ دروموجود تھا۔اس کے جذبات بجا ٹی لئے بمی غیظو عضب کی شکل اختیار کر لی تھی ۔

نظس ایک گی تک چرت زده اور خاموش را اس کے بعداس کی عیاشا دخود اعتمادی والب آگئی اوراس نینئے ہوئے جواب دیا یہ بیات ہے اس کی محالی جذبات و احساسات کو سجتا ہوں ۔۔۔۔ اگر اجازت دو تو مُیں کچہ کہوں ۔۔۔ فالبال کی دقت نہیں گردا ۔۔۔ بہت دیر نہیں ہوگ ہے ۔۔۔۔ میں مجی جوان ہوں اور تم بھی ۔۔۔۔ اگر چمیٹ یوی شاری ہوگ شادی ہوگی ہے۔ گرکھیں بی دو مری بیوی بنا سکتا ہول اور محاسما کی اللہ اللہ ہوگ افسال میں ہوگ افسال میں ہوگی ۔۔۔ افسال میں ہوگی اس سے دانوں کو جیس کر کہا یا خامیش اور کی جواب خامیش اور کی جواب اللہ کی جواب کی جوا

شاکرہ کا پوابدل خصتہ سے تقریقرار الم تھا۔ ای حالت میں وہ کرے سے اہر حل گئی۔ اس کی بالوں کی ختی وسٹ دت سے خال کا دماع جو ارام تھا۔ اس کے خاکرہ کو کرے سے نکلنے ہوش حراس میں جو کے حداس کے اور ایس کے بعداس نے اپنے ہوش وحواس جمع کیے اور ایسی اس کے بعداس نے اور اپنے ہوش وحواس جمع کیے اور اپنی دسواتی کو چیا نے کے لیے اس تنہائی کو غنیمت جان کر کمرے اپنی دسواتی کو چیا نے کے لیے اس تنہائی کو غنیمت جان کر کمرے سے باہر کا اور دین بلط کر کے جو کے بیار کو نہیں اور کو نہیں ایمنی تعنین ور اپنی دور آپ دور ایسی کی انگھیں اور کو نہیں اگر کی بار گئی کو روائی کی انگھیوں سے اکنو جاری ہوگئے۔ اور اس کی انگھیوں سے اکنو جاری ہوگئے۔ اور اس کی انگھیوں سے اکنو جاری ہوگئے۔









بالگرنا ، گنجان اوشکی اور بالول کی مفیدی کے ختلف اسباب میں کئی ہوتی ہور در ہرائی کی مفیدی کے ختلف اسباب میں کئی ہوتی ہور در ہرائی کا ہم سبت ، اور اس خرابی و اچھ ہم کاتیل ہی وور کرسکتا ہے ہم و در ہرائی گلا ہی ایک ہم میں جڑی بر ٹری بر ٹری کو وور کرتا ہو۔ ہم کر در ہرائی بالول کی خری خروں کہ ہم ہم ایر کی وور کرتا ہو۔ ہم کر در ہرائی بالول کی خری خروں کہ ہم جوائے ہیں اور دیاغ کو قرت بجائے نے میں ہم زیر البائی فظر آپ ہم کو کو قرت بجائے نے میں ہم زیر البائی فظر آپ ہم کے دور کو ایک صالحت پر قائم کے خری کو مرائی کو ایک مالت پر قائم کے خری کو مرائی فظر آپ ہم کر کے دور این کو ایک صالحت پر قائم کے خری کو مرائی کو ایک مالت پر قائم کے خوال کو مرائی کو مرائی کے دور این کو ایک مالی کرائی استعمال کرائی۔ اس سے اِن کے مرائی موسائی کی دور این کے دور این استعمال کرائی۔ اس سے اِن کے اور این استعمال کرائی۔ اس سے اِن کے دار این کرائی۔ اس سے اِن کے دار این کرائی۔ اس سے این کرائی کرائی۔ اس سے این کرائی کر



مرحبگ دسندیان هوستان اهر هرحبگ دسندیان هوستان اه

Hamdard COSMETICS KARACHI

بعدد ومشكس بمدرد داري

صحت كاعالمُكيرادا ٥

مبت دوں سے بات کیے کرانسانی است کے کہا اسانی سے تب کرنے کی ہوکہ انسانی سے تب کے سال کاحل کرنا ہیں الاقدامی تجاد مل برہ بروقون ہے ۔ اس خیال کے بنی خطر سے تب اس خیال کے بنی خطر سے تب کا مہلی ہور انسانی المنظم کرنے کے مشافہ لیگ آٹ نیٹ کا مہلی ہور انسان کا مہلی ہور انسان کا مہلی ہور انسان کا مہلی منال میں مال کرن سینے می بود و موجود ہوا ہے ۔ اور دو سری مالکہ لا ای میں جو تجربے حاصل ہوتے میں ان کا مجمی تفاضا کی مالکہ لا ای میں جو تجربے حاصل ہوتے میں ان کا مجمی تفاضا کی سائل بی ان کے مقابلے کے بدلے ہوئے والدت ہے جو شے سے کہا میں براہور ہوا ہے جو شے سے کہا میں براہور ہوا ہے ۔ این ۔ او کے مقابلے کے بدلے کوئی الساعالم گیر منال براہور میں ان کے مقابلے کے بدلے کئی الساعالم گیر میں الاقوامی طبی ادارہ حضور قائم کرباجائے جو گید۔ این ۔ او سے خطائے کا ایک جزوین سکے۔

ان مسائل کا اعترات کرتے ہوئے اور یونا مُند انسٹنر کے اور یونا مُند انسٹنر کو دونے میلا کے اعراض و مقاصد کو دیکھتے ہوئے " یو۔ این۔ او " کی جزل آبل کے ایماسے" اکونوں ک اور سوشل کونس کے ایماسے" اکونوں ک اور سوشل کونس کے ایماسے" اکونوں ک اس سوشل کونس کونی ایک بین الاتوا می میلتے کا نفر نس منعقد کی جائے۔ یہ کا نفر نس جنوری سندہ م ہ اعمی ہوئی بی جن جن میں الاممالک میرکھے اور باقی دو سم مرکھے اور باقی دو سم ممالک میرکھی اور اور نظور ہوئی تھی کہ جب یونا تلا نیشنز کے اور میں اور نظور ہوئی تھی کہ جب یونا تلا نیشنز کے کما زبول سے میراس برغر مشروط در سینظا کر دیں تے تو یہ مینات نا فذکر دیا جائے گئے جنال جو جنیوا میں ، رابولی سند م م ہ اعمواس میں در اور اور سے کو ایس سند میں ہ اعمواس میں الاقوامی دستا در نرم و دستھا کر دیئے گئے۔

عِحت کا یہ بین الاقوامی ایمن یادستورجن بنیا دوں بربنایا گیائیے ان کا مختصر خلاصہ مندرجہ ذیل ہے :-

(۱) چول کربیاری کی کوئی حدود نہیں ہے اوروہ ہما) مرحدول کوعبورکرتی ہے اس لیے عالمگیرکا رکوائی "سے کم درجہ کی کوئی چیز مذھرت کہی ایک قرم کواس" ہلیتھ ارگنا تزیشن"کے فائدول سے تحودم کرسکتی ہے ، گرنمام مجرنمالک کے باشندوں کی صحت کوخطرے میں ڈال سکتی ہے ۔

دم ، صحت عرف بیمادی اور کمروری کی عدم موجودگی کا نام نبیں ہے المکر حقیقی صححت وہ حالت ہے جس میں کابل جہالی دماغی اور سوشل مبہودی اور ترقی انسان کو حاصل ہو۔

(س) ہرانسان کاحق ہے کہ وہ ندہب، قرم اسل ورنگ سیاسی مقاصد یاساجی داقتصا دی حالات کے کسی اخباد کے بغیر مہترین فیا ہر حصد ل حیار مجت کا مالک ہود عدم صحت کی ذمتر دائی حکومتوں پر عالمہ وہ تی ہے اور بید ذمتہ دادی اس حالت میں پاری ہوسی ہے ۔ جب کے حکومتیں لوگوں کی صحت اور سوشل رقیل کاکمانی انتظام کریں۔

رم ، تمام قرموں کاهیجت مند بونا دنیا کے من اور تحفظ کے لیے ایک بنیا دی چیز نے اور افراد اور حکومتوں کے پورے تعاقد واست اور انسانی میں صحت اور انسانی امراض کے ذرائع کی نامساوی حالت اور نامساوی ترق اور انسانی کے ساتھ مرے کونسفل ہوتا ہائی سے دو مرے کونسفل ہوتا ہائی سے دو مرے کونسفل ہوتا ہائی سے کے ساتھ کے ایک شعبہ کے میں وہ سے لیے ایک شعبہ کری ہیں ۔

 طسول مي نصيا ما دركرتي سيه-

(۴) " ایکز کمیشو درد" جوامفاره ممبر مالک برشتمل ہی ہیں سمبل کے فیصلوں بڑمل کرتی ہے اور سال میں دو بارا بناطب منعقد کرتی ہے۔

من ایک تقل سکر بٹریٹ جدا ترکٹر جزل کی ٹکرانی میں کا مرکز ہے۔ کام کرتا ہے اور دفتری فرائفِس انجام دیتا ہے۔

موٹ کے متعکق دنیاکی صروریات کا تعاصا بوداکرنے کے لیے ورلڈ مہلی ہے علاقہ وارادا رہے قائم کردیتے میں بلیریا، دق سل مبنی امراض کڑی اور مبروتی اطفال ویڑ کے مسائل برسردست توجہ دی جارہی ہے۔

یدایک حقیقت بوکدارش ملک کے طبق بینے کو ابتاث بین الاقوائی معاملات میں لیا دہ دل جبی لینے کا موقع نہیں بلا ہو لیکن استدلی جاتی ہو کہ حلیدیہ ورلڈ مہلی اگرتنا کرنٹ تن مخلیف اقرام کو سائل صحت کے اعتبار سے ایک دست تری مسلک کردے گا۔ لیکن ان تمام مقاصد کا حصول خصر ہوائی حالت پرکہ دنیا میں امن قائم لیے ، اور کوئی نیا انتشار اور الری بیا درد اگر کوئی نئی جنگ ہوگئی قرہما دے تمدّن ابتری بیا درد اگر کوئی نئی جنگ ہوگئی قرہما دے تمدّن

ادراس کے تمام متعلقات کا خلابی مافظ ہو۔
اس ورلڈ سلیم آرگنا زیشن کی دیمیل کمیٹی ر برائے مشرق وسط و اکتستان ، کا ایک حلسہ ، رفروری سنہ ۹ مع عرفتا ہو و اس میں مشرق وسط کے جمله مالک اور پاکستان نے شرکت کی ۔ اس حلسمی انسداد طیریا، دق وسل کی دوک مقام جنسی امراض کے ۔۔۔۔ وغیرہ کے بادے میں اہم فیصلے کیے گئے ۔

(" ورلد مهليمة أركنا تزلين")

كياكميا برياكيا جانے والا بر جوايك دو مرے سے باہمي لگا وَيكفتے بن مضلت.

٠) متعدى اور تقل بردنے والى بىيا دول سے بين الأقواك

، من مختف ملدمتوں كوم كان حالات ميں مناسب فتى اور كمنيكى امداد مېم سنجانا .

ي من حياتياتي نباتاتي اورادوياتي ببيلا وار كامتشترك معيا رمقرر كرزا .

یہ مشخیر سرامراض کے جونسے طریقے معلوم کیے جاتیں ان کا معیار قائم کرکے سب کوآگاہ کرونیا۔

" (۵)طبی تعلیم اوطبی رئیری کی ترقی کے لیے ایک دوسرے کو مدد دینا اور فیلوشٹ قائل کرنا .

رد) موت اورامراض کے اسباب پرتمام معلومات کیمین الاقوام بنادینا اوران کے بائری مقالے سے متعفید ہونا۔

در عدائى بيدا دارادرتغذيه كيمعيارول كولمبدكرا

(۸) واعی سبت کی ترقی کے لیے کوٹشش اور خاص طور ہے س دہنی حالت کی شلاح جوان ان کے اہمی رشتہ پراڑا نداز ہوتی ہے

۹) میحت اور طب کے میدان میں رئیرے کورتی دینا' اور ا استراکیکل پیش کرنا۔

وراً و المحت كم متعلق سب قدمول كومعلومات بهم بهنجانا اور مشوره دينا اوردَائة عامم كومنظم كرنا

۱۱۱ حادثات کی روک مقام - ا ۱۲۱ دوسرے بین الاقواری ادارول مثلاً" فودایندا گرکیکیر ارگونا ترایش - از مراشیل لیمرارگها ترایش" از فرخینل مولارگانارین اور دوسرے ممالک کے سرکاری مجامرہ صحت وغیرہ میں باہمی تعاون اور مضتراک عمل تبدیا کرنا -

اس" ورُلدُ سِلِمة ارگنائرنش كمقاصدكو بوراكك اوركامون كواك برهان ك ليمين شعبة قائم كف كتين ١٠٥ ورلد سلية ولي مجو إلسي عين كرتى سے اورسالا كيام هاني مررزم كهاتين

مصنف نے ہی مضمون میں اپنی ذندگی کا بلکراپنی ہر دیں کا اضار لکھا ہوج خرابی غذا کے بعد اس کو ادراس کی بوی کوپریشان کرتی رہیں۔ درد سرز ذکام بھی خون البتاب جلق مثالیا اقیض بینے خوابی بحسبی امراض از فم معدہ ' وغیرہ وہ تیاریاں تحتیں جن سے اتھیں دد جا دوڑا بڑا کہ خرکار مجت بخش سکادہ غذا اور صحت بخش عادت نے استد کی کرن بیدا کردی۔

ليے نوشگوار بول.

ہم روزار لینے کو اسٹ کی میز پر زمر کھا یا کہتے تھے۔
اور میں یہ صفام نہ تھا! میری ہوی" اسچھ اسچے" کھالے بکالے
کی ماہر تتی ۔ وہ لیسے لذید کھالے کہا یا کرتی تی جو ذائقہ کو بہت
خوش گوار ہوتے تھے اور مجھوک کو تا ذیاز لگا کر فرھا دیا کہتے تھے۔
اس لیے ہم میہ کیسے خیال کرسکتے تھے کہ وہ جم کچھ بھا کرمیز پر کھتی اس سے میں نقصان مہنے تبا کہ ۔ صرت اتی سی محولی بات بھے میں
ہیں انتقادہ سال گے۔اور اس انتا ہی ہیں ڈاکٹروں کے میڈواڈڈ
میں انتقادہ سال گے۔اور اس انتا ہی ہیں ڈاکٹروں کے میڈواڈڈ
کی خاک جھانی بڑی ۔ رسبت ہمیں بے حدم شکابراد

ترای وقت میں نے محبوس کرلیا کہ مجدیں مدمحنت کی صلاحیت باقی ہوا ور ماطاقتِ برواست میں بالکل گیا گرزا ہوگیا۔

میں نے ایک واکٹر سے مشورہ کیا۔ اس نے معائیہ کے بعد کہا " تم اور تو ہرطری سے ایجے ہوا گریمیا دے قلب کی کرت اور حرکتوں کی ایمین نہیں ہے۔ اور حرکتوں کی فی منٹ تعداد معمول سے بہت کم شیخہ جوں جوں وقت گردتا گیا میری لکسفیں ٹرھتی گئیں اور دو سال بعد حب بیں ایک اسکول کا پرنسب تھا میں لے محدوس کیا کہ مجھے نیز نہیں آئی اسکول کا پرنسب تھا میں لے محدوس کیا کہ مجھے نیز نہیں آئی

بے خوابی کا مرض ایک دبوئی طرح مجد پر قابض ہوگیا تھا بنچہ یہ ہوا کہ نیندنہ اسز کے باعث میٹ ہے اعصاب می جواب دینے لگے - دردِ سراور دردِ معاد کی شکا میں مجی بڑھ کیس ۔ تعکاوٹ اور درماندگی کا اصاس مہت زیا دہ ہوگیا اسکول میں میا کام خواب بونے لگا۔

پرایک دافر بعد بورگراک آلی می ک به برایک دافر سے بورگ کیا۔ اس نے ایک عجری می خریب خریب نخیف بیش کی اس نے کہا کہ تعادی ناک موری در بی برگری برگ الدون ہوگا ، اس نے کہا کہ تعادی ناک الدون ہوگا ، اس نے کہا کہ تعادی ناک دو مرے نا تھی مصلات بیدا ہوگئے بین دو مرے نا تھی مصلات بیدا ہوگئے بین دو مرے نا تھی میں میں در د مر بے نوابی ادر میں میں ناوا تعنیت فقص کا سبب ہی مقا۔ الغرض میری ناوا تعنیت میں دال دیا۔ دو اگر اور اس کے نفت والا معاملہ بین آیا۔ اور اکریش کے کھے ایک نی مصیب میں آیا۔ اور اکریش کے کھے دوں بعد جب واکر کے شفا خالے سے کھرجائے دوں بعد جب واکر کے شفا خالے سے کھرجائے اس کے ایک تو کی ایک بیری کو ساتھ لیکر تبدیل دور وجوا کے لیے چلاگیا۔

ڈاکڑے ایکٹی کے بعدجب بری فوق ناکسکی مریم پی کی تی واس نے زخم کو بونے کے

سے بادیک جالی (گاقه) ستعمال کی تقی ۔ گربددواس نے جبگار نکالی تراس کا مجوصد اندری ره گیا اس کا متجہ بیموائدناک کی ادپری نالیوں میں درم اور شدیدانتہا ب بیدا ہوا ، جو بڑھتے بڑھتے اندری اندرکان کی درمیان نال تک بہنچ گیا۔ اس سے نجیے جو تکلیف ہوگ وہ بیان سے باہر ہو۔ بیرے کا نوں میں بیجان آفریں اَ داذیں بُیدا ہونے تکیں اور بے نوابی وصبی خوابی اس قدر بڑھ گئی کہ بڑھنے لکھنے کا کام قطعًا بندکرد بنیا بڑا۔

ميرى مصبتول كالبلب لمديبين رجم منين بوا ايك دات كو



تین بجے کے قریب ورد سماور وائیں اُٹھ کے اوپر تندیذی اور نیس کے کرے قریب ورد سماور وائیں اُٹھ کے اوپر تندیذی اور کھتن کیے سر کرویا ہیں نے طرح طرح طرح کے تبد کیے سر کرورہ مہم گفتوں تک دستا اس ورد کے وورے پڑنے لگے۔ ہر وورہ مہم گفتوں تک دستا تھا۔ یہ ورد اِن الکلیف وہ تھا کہ ہی قریب قریب ویوا نہ ہوجا تا تھا۔ یہ صورت حال ایک سال تک جاری دبی اور مرود سروور وراوورہ سے زیادہ شدید ہونے لگے۔ اُکھر میں مجھے تے جی ہولے گئے اور کوئی دورہ تے کے بغیر کم منیں ہوتا تھا۔

میرے دماغ اورجیم میں ان تکلیفوں کے جوائرات ہوئے دہ ناقا بل بیان ہیں۔ میرے معدے کا درد بھی تیزی سے بڑھ گیا اور خپد اومیں مچبول آئت کے الگے حصد میں قرصہ دار نرم میڈا ہو گیا اور اس سے خون بھی آئے لگا۔ تبض میں اضافہ ہوا سے خوابی مجی واپس آئی اور میں و بلا اور زر دہونے لگا بمیڑوزن بھی بہت گھ شاگیا ہ

میری بوی کی میت ان دنول کی قدر بهتر او کئی تی کیم دورکی اور دور در اور مورے کی شکایت بهید رہی ہی ۔ کیک دورکی از کو کئی اور حدوث کی دورکی اور حدوث کی دورکی اور حدوث کی کی دورکی در کا اور حدول میں میرے باتھ آگئیں جن کے مطاب میں مدو گاد تا بت جو تیں ۔ یہ کتا بی صحیح اور میت نی مدو جہد کی معروفی میں میں کے دو معلی میں میں کی دو معلی میں میں کی دو معلی میں اور اثنا ایکا اورکی این حالت سے ان کو اس حلی اورائی مقدادی میں اور اثنا ایکا اورکی این حالت سے ان کو اس حلی اورائی مقدادی میں اور اثنا ایکا اورکی ایسے میں نیم میں نیم میں اور میں اور اثنا ایکا اورکی اس مقدادی کی دیمی میں اور کی مقدادی ۔ ہم نے کھانے کی مقدادی کی کو کو کی اس کی اور کی اس کی کو کی کی کامل کی کار کی کار

یہ کیاکہ سفید میدے کی روٹی اور سفید کہیں شکر کا سہول ترک کر دیا بھی ایسا بھی جونا تھا کہ ہم کی گئے شدی مرے سے اٹائ ما ج ہی نہ تھے ، ملکہ سزلوں اور کھیلوں برگز الاکرتے تھے ، گوشت اور کیک وغیرہ کی مقدار میں ہم نے گئے نادی - جارا ور نہوہ می کم کردیا ۔ اور بانی ذیادہ مقدار میں ہینے لگے ، اس کے علاوہ ہم نے ہرائمہ کو اجمی طرح جبانا اور تھوڑے کھانے کو دیر میں تھ کرتا ابنا دستور بنالبا۔ اب ہم کھانا می ابی وقت کھاتے تھے جب میبوک تعتی معدے کوزبردی مجرائیے کی عادت ہم نے تھجوڑ دی ۔

ان عام اور مفید عادلوں سے الگ جوں جوں مزید معلومات حال کیں 'ہم دونوں نے ابئی تضوص عادلوں اور ہماریوں اور ہماریوں کو گدر ہماریوں کو گدر کرنے کی کوشش کرنے گئے۔ مثلاً میں نے اب یہ معلوم کراہا! کہ میرے معدے اور چوٹی آئت کے زخم ' تیزا بوں کی گفرت کے بیادار محمدے اور چوٹی آئت کے زخم ' تیزا بوں کی گفرت کے بیادار کی تھے۔ اس حالت کی اصلاح کے دیے میں نے اپنی غذائیں شخر کی اسداد بی قبض کشا بچاوں اور ساگ مجرمی نے بافی ایک گرم ڈودھ (محمودی مقداد میں) اور کا میں نے بیان نے میں میری بڑی مددی۔ اور مجلوں کے دس نے بی میری بڑی مددی۔ اور مجلوں کے دس نے بی میری بڑی مددی۔ اور مجلوں کے دس نے بی میری بڑی مددی۔



ایت ای در فران در فران این این مین بایسان در فران این در کرد این این مین براید می در کیران می مین

اِضاعت کی سے زیادہ ذمرداری اس پر ہوست<mark>ا ک</mark>یا می*کے قریب* ڈاکٹر لنکاسٹرنے جب ہنک^{وس}تان میں اس بیاری کے وقو*ت کا حا*اُزہ ليا حاتوا تفولَ في السيرادوقِ وسل كه ليم ايك مركزى جاعت كي قيام برزورد ياتها جوحكومت اوران رضا كارار جاعتول ميس بایمی تعاون وروابط کی افرائش کا با عث بوجواس و با کے ازالہ کی تحریب سرگرم مل مول گی ان کی تجاور سوس فی ایم مین فیتے كارآئين جب كريه طي واكدوه وتم جوشاه جارج سبخت م انجال ک ایک شد ، وش سے شغایا بی کی یادگارسنانے کے لیے خُن کی کئی تھی۔ ہند ستان ہی وق وسل کے انساد دیکے کا مول کی رق بِعِرِنُ نِيادِاتَ جِنا تَدارِس كِينِدُ كُنَّكَ مَاجٍ فِهُمْ تَعْنِيكُمْ گيونگ منڻ پڻور کاوٽ محمد بڻ کا قيام مل پڻ آيا. ايان بعد مسته ۽ ر یں ڈی لزن کھ کے لیے ایک بھر کی شرف کی اس اببل كاجواب فخرسليك اورواليان رياست كى طرف سيحبب ِ مِيدَافِرًا لِمَا اورِ بِالاخِرِ مِصْلِقُاء مِي انسدادِ دَن وَسِل كَي الْحَبْرِينَةِ قائم ہوئی۔ استداک میل کے عتب رسے مرکورہ بالا کمیٹی اور تیمن ایک دوسرے من خم موکنیں انجن لینے تیام کی اتبدای سفیق وسل کے متلکف اداروں کوامدادی رقوم دیٹی رہی ہوا در کسول كانى ن سينى وريم مى جالاتى نهير - ١٥ إگست مت بريمواكس يرار تيم كما دار عصرت من تقون كيفسيل صفيل ي. ا- گورنشه سینی آوریم دادر (صوبه مورسی ۱۳۳۰ استریخ

پاکستان انجمن انسدا ددق وسل کے افتدا جی اجلا میں جسم ر فردری مرقط کو گورز جزل کی کوئٹی میں منعقد ہوا تھا ہزائسیکھی نے حسب ڈیل تقریر فرائی بھی، خواتین و حصزات اِ

إكستان المجن السلادق وسل كے اس افتتاحی اجلاس میں انتہائی مست کے ساتھ میں آب سب کا خرمقار كرتا ہوں. ير تو يقينياً آپ كے علم ميں ہوكر متحدہ من ميں ايك جماعت فی بی ایسی ایش آف انداک نام سے موجود تھی اوراس کی شاخیس مختلف صوابول میں مقتیں۔ اس ملک یں بھی اس بشم کی انجن کے قیام کی ضرورت کا احساس کرتے ہوئے ابسے چندہ مہشیز میں جناح نے اس سنلے بر فورو فکر کے لیم لابورمين بركزم ثمل صحاب كاايك احلاس طلب كيانتماب میں ابن اعجن کے نیام کے بارے میں طے بواتھا۔ درس تنا صوبوں کے مشورہ سے ایک ابن انتظامیہ کی تشکیل ہو تک ہو اور میں بڑی مترت ہے یہ تبانا جا ہتا ہوں کریکلب ابناکا م نہ ویز ترم کیا ہی جامی وجو پاکستان کے لیئے نہایت انہیت رکھتا کہ ٧- وق وسل - اس دبات البين كويس توفي النان صديوں سے جانتي ہو بيكن يبيشانفرادي سُليجما جا اراہر يہ بنی **نوعِ**انسان کے برترین دشنوں میں سے ہوا درتمام دنیا میں بحييت بجوى ومراواض محمقا لمرم حيات الساني كاللاف

حب دیل طریقه اختیار کیے جاسکتے ہیں:-۱۱) اس کے اٹرات سے بجیل کی حفاظت۔

دی مربینوں کے مکانات برعلان اور شوروں کی ہم رسّانی کی خدات۔ اس خدمت کا بندولبت نی کی کمنیکس

کی طرن سے ہونا جا جیے ۔ مار میں میں میں اور اور میں میں کہ تا امراض

(۳) ہمارے سببتالوں میں ٹی بی کے بستروں کی تعداد اضیا س بر . تمام مفتر بہ صور توں میں معالیمی طرف فوری ت م

نه . نمام مشتبه صور تون معالجه ی طرف وری ک.د انتمالیهٔ کی طرف پیلک کومتو جرکزنا .

سینی فریم کے علاج کا نظریہ جے بہار دوں ہوس فرار کے جنگلات کی باکرہ ہوا کے خیال سے بند کیا جاتا تھا اب برانا ہو جلا ہوا درمیدا نوں کے بہتالوں ہیں معالیم کا نیا تصور سبدی کا اس کی جگہ لیتا جار ہو کی کی کے معالیم کا جدیمطریعتم کو بیش سرج کیل ہونا جار ہو ۔ مرضوں کی بازیا ہی صحت میں اب فی بیش سرج کیل ہونا جار ہا ہو ۔ مرضوں کی بازیا ہی صحت میں اب فی کموں کے معالیم میں میں میں میں میں ہور میں کی دریا فت بلا شبہ امیدا فرا ہولیکن مسلم کا دستے اہم میہلور میں کی دریا فت بلا شبہ امیدا فرا ہولیکن کی دریا فت بلا شبہ امیدا فرا ہولیکن کی دول تھا می وزکر ان فرکوں کا علاج جواس میں میں بیادوں کی سے میں ۔ دنیا میں ایساکوئی ملک نہیں ہوجہاں اس کی آبادی کے تمام لیسے مرصوف کی میں بیستروں کا انتظام ہو المنظ

۲- ریْدکراس حباب مینی زر تیم سالمی کوه مری مغربی بخاصیون البطیح ١١ - فيور كارب سني ازم كوئشر حس من ١٥ البتر كقر-مع - حكومت باكسّان في حكومت مندسے أنجن دن ول بندك انانه كيقسيركي تحريك كي والداس ملكت مي تاريخمن کے پا*س سرایہ* دجا گئے جس *سے مز*ید اخیر کے بغیراب وہ کام ٹرف كرينكے ليكن ً ما حال حكومتِ ہند كے فيصاله كا حال معلوم نہاں ہو سکا ہو۔ جنال جہ پاکستان کی تجن دی ول بغیر سمایہ کے فائم ہورہی ب مم _ بحد ركبيني له جس له ممل طور ريز كومك مندل قورة امراص كاجائز وليا تفاكثرت وقوت كے لحاظ سے لسے دوسرك درج ربینی مرکا کے بداس کا منبر رکھا تھا۔ یرمی بیت حلالا منا کران علاقول تي يه رُض زياده كثرت سے بيل را بر حَن مي بي نياد تجارتي وتعليمترتي بوني هواوران مواصفعات واصلاع مي مجيجن كرس ورسائل كاإن مقابات سعراه واست سلساري مغرلي بنجاب مي تنطع سيالكوثِ كرجائز هسيرين ظاهر بواكه ٥ ٢٥٥ أ الزكون ميں سے جن كا ماشكس لشث كيے طريقه براہتجان كيا كيا تھا ٨٠٨٨ في صدى من اور ٢٩٣١ الطيول من سعار ٣٩ في مدى مَں علامات مُن كى موجودكى يائى كى مدارج عرك عتباد مے فی صدی کا تناسب سے زیادہ ۱۹-۱۱ سال کی ترک الدكون من كلا جواد ام في صدى تقا. بالعموم مض كـ افرات کی فی صدی د ۲۰ سال کی تروالوں سے تشروع موکر ترکی ترقی کے اعتبارسے بڑھی ہی جاتی ہے۔ بنگال بی تھی اس تم کھارو سے اس امرکا صراحتًا افہار ہواکہ لوگوں کی تنکیر ستی وُوٹھا لی کے لیے يدهض ايك خطرة عظيم وراسي وجهسه حكومت سنكال لااليي تهم جامق كومالي وعانت فيينه كافيصلب كميا جوصوب يحقلف صول ميں في بي كليناس مائم كريں في بي ايك ساجي بياري رو

اوراس كامقابد كاسيابي سعكياجا سكتابي أكران اسباكي وكد

کردیا جائے جواس کی سیانش کا موجب ہوتے میں اور ہبتر رائٹی

مكانات صحت بخش غذا اور كمراور كارخالول مي عمده حي أحل

ك فرايمي كانتظام كياجات معظان محت كاعتباس خرا

اندیں مالات آپ کی مجن کے مفصلہ ذیل مسائل ہونے جاتی ا بحوں کی دیادہ سے زیادہ تعداد کے سیکے لگانے کا انتظاف کلنگر کی تنظیم کی بی کے لیے ساتھ وزیمٹرس (نگرانِ مبحت) کی رہنگ س مض کے متعدی ہونے اور کیٹیت مجموعی تمام سمان کے لیے اس کے خطرات کو عوام کے ذہر ن شین کو آنا۔

ادر برد به بادوستان کوخلف صول سے لوگ باکتان کے شہروں مثلاً کرا ہی الاجوراور ڈھاکر وغیرو بی بی گرہے اور بھی اس نے اس سندگئیت بیں اور بھی اس نے اس سندگئیت میں اور بھی اضافہ کردیا ہوا دور بھی وری احتیاطی ملاہی کردیا ہوا دور بی خوری احتیاطی ملاہی کردیا ہوا دور سامنے دنا دک نادوے اور سویڈن جیسے مالک کی مثالیں موجود ہیں جنوں نے گزشتہ بی سال میں فی بی کے مقابر میں نہایت اعلا سعیاد قام کیا ہے۔

منال میں فی ہی کے مقابر میں نہایت اعلا سعیاد قام کیا ہے۔

فی لاکھ آبادی تھی جو سادی دنیا میں سے کم شرح اموات مون ہو کی کہ اور سے کو بیض ممالک میں پر شرح دس کن ہو بیکر ہوئیا کی ساور کو بی کے مقابر بیان ہو جہال مذہول کی مقابر بیان ہو جہال مذہول کی مقابر بیان ہو جہال مذہول کی معالیہ کو فاطر خوا وانتظام ہو۔

معالہ کو فاطر خوا وانتظام ہو۔

حکومت نے دوزیر تعلیم جاعتوں کا تقریمی کردیا ہوجوان اہرین کے ساتھ کام کریں گی تاکہ طروری ترمیت حاسل کرنے کے بعدیہ جاعتیں ہمارے زیادہ سے زیا دہ الل دطن کواس وبا کے مقابلہ کی ترمیت دیے سکیس. میں یہ کہنے کی جرارت کرسکتا ہوں کہا ہی تحریک کے آغاز کی مداکر جرمہت مناسب صورت ہو آئم ہمیں یہ نظرانداز ندکرنا جاہیے کہ آئدہ کے لیے مہیں بہت کام کرنا ہو۔ خواتین و تصرات ا

مرخرم کمی کھراس امریز ور دیناچا متا ہوں کہ ہماری المجن کے پاس سرایہ نہیں کھوائی افران تمام محریکات کوج خط اتعدم اور حالے اللہ سے تعلق ہیں بروئے کا دلائے کے لیے سمان کی خوا میں اللہ کے دوستوں سے اور آگا پہلک سے امین کرتا ہوں کہ اس نیک مقصد کے لیے جی کھوائم پہلک سے امین کرتا ہوں کہ اس نیک مقصد کے لیے جی کھوائم چندہ دیں تاکہ خبر سف ورثم ہماری اس تجربک کو کامیا بی کی حیالت اور اس مرض کے فلے تن کرنے نیز مربعیوں کو اس ہماری کے حیالت اور اس مرض کے فلے تن کرنے نیز مربعیوں کو اس ہماری کے حیالت کے لیے کمتنی ہو۔

ئېمۇردۇافانەكانيارسالۇلانا مىغامۇمان مىغامۇمان

س سار کا بہلا نمر فروری موسیم میں شاکع ہوا ہور نیسالدوس برار چیپتا ہو خیال تفاکہ اس سابی کو کیا جا گیا۔ ایک ایک افغائد کر گیا۔ اس کا سالانہ تبت علم ہو۔ رسالہ ہراہ کی دارا اینج کوشائع ہوگا۔ اوارہ لے فیصلہ کیا ہوگا ہم تر دوجت کے خیلادوں کی حکت میں حقوات ملاقی سیسی کیا جائے۔ المبغا اپریل میں کی حکت دسالہ تمام مورادان ہم تر وصحت کی خدمت میں بلا قبیت بہنچ گا۔ میروجیت محفر مدادان کا چندہ نہیجیں (دینج مجمود وسیمی



UNTIL HE PRESCRIBED MANUTEN

ان انداد ورق کی طرح جماجاری کی کلیف ادان آیم کی بے قاعر گی سیان ازم بغیر النداری کلیف ادر بیروی دو مری بیار دی می مبنال نتی بین ان کرمت می مندادر دی نیم خاد دیان کارش کارش کی ایم می تورین توزی و می تن درست و محت مند و ادر مسترت دشاد مان کام ترجی مستورین " کی مرت درست و محت مند و ادر مسترت دشاد مان کام ترجی مستورین "

Maslurin

FOR LADIES AILMENTS

MADE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORIES OF ASIA,

Handard DAWAKHANA DELHI, KARACHI.



بمارى غذائين

ى غذايى دوره كى حب حققيات دوره كى حب مقال

كماِأَبِ جانتے مِين كدووده كا برگلاس غذائ قدر وقيت ميں الْواندُون يانصف مُرغ إياليے موئے گوشت کے چیند بڑے قتوں کے برابرہی اگراپ وایک کلاس دو دھ نہیں ملتا تواب ایسی مقوی او صحت بخش غذاؤں سے محروم ہوجاتے ہیں۔ تندیر کے نقط تکاوسے دودھ کے حیّار گلاسون میں آپ کوکیل سیم کی بھی بھاری مقدار کے سلاود مندرجہ ذمل چیزی ملتی ہیں۔

حياتين الف ٢٧ فيصدي - حياتين مص ١٠٠٠ ، يُن جِرهَا مُن - حياتين عج " يوفيص دي فاسفورس ۹ و فیصدی - پروٹین و موفیوسدی- شاسین ، ۶ فیصدی - حیاتین ، ب به ۲۸ فيصدى - لونا ١٥ فيصدى - بديا لف شخص كى ايك فرسط كلاس غذاك مركبات بير - اس مضمون س روده كى چندام م تقيقي معادم كيئ - رهد الدر الحساس

> انسان کے لئے دور م کے معنی مخصرالفاظ میں بیمیں۔ صحت طاقت اور کام کرنے کی صلاحیت ، اورڈ اکٹروں کے بل میں کمی - اور دود هرکی فاضل مقدار کےمعنی ہیں ان سب چیزوں کی مجی فاصل مقدار۔ اگراپ کم از کم دور مرکا ایک گلاس روزانہ بینے کے عادی نہیں بیں آواٹ ایک بری صت بخش نعمت سے محروم رہ جاتے ہیں۔ ہمارے ملک یں پہلے دودمرببت كافي مقدارس بلتا تفااوركافي مقدارس أستبعال كياجاً التحار اسى ليخ توكية بين كراس ملك بين دواه كا دريا بہتا تھا۔ گرغیرملی حکرانی کے زمانے میں حالات نے ایسالیا کھایاکہ دود هدمی غاتب ہوگیا اوراس کے ساتھ دودھ کی طاب بمی غائب ہوگئی۔ دوسرے الفاظ میں کو یا لوگوں نے زودھ کا خیال ی ترک کردیا۔ آب ہمادے اس نظریہ سے اختلات ظ**ری۔ آپ کمیں گے کہ دورہ جب بلٹا ہی نہیں یا ب**حد گرال

الناہ توبستمال کیونکر کی عمائے ۔ ہم مانے میں کہ ہمارے غریب ملک کی بہت زیا دہ آبا دی کو دورہ نہیں بلما مگر سوال يه وكرم لوك معاصب حبثيت بين الاتن آمد في در يكيت مين كم روزارنه كم الكم الله ، كلاس دوده حاصل كرميكته مين، وه كب دوده سنے کئے مادی ہیں؟ وہ بھی توقفہ ان برواد کھائی دية ين - لويا قوى بنيت سيهم دوده مين كى عادت نہیں دکھتے، یہ کئے کہ: ورحد کے اس مخصوص طرق استعمال کو مُجُول کُے ہیں۔ دُنیا کے دوسرے ترتی یا فتہ ممالک کی حالت اس کے پوکس جو-

امر مكه ميں ہرصبے كو تازہ دُور حدى يجامي ميلين كوارث بیٹیں لوگوں کے دروازوں پر پہنچ جاتی ہیں۔ صرف جار کے نے بہیں بلکہ گلاس میں بھر کے پی جانے کے لئے - ہرامریل باستنده دوده كي اوسطاً الماس إلاري وكبي مرزفت

ہتمال کرتا ہو، اوراس کے علاوہ اس کی ۱۰۰ ابونڈ وزن کی سالانہ غذائی مقدار میں ۲۵ فیصدی دودھ یا دودھ کی بن جوئی چنری ہوتی ہیں - بیکسی انجی مثال ہوکہ بوری قوم دودھ بی پی کرصحت و تندرستی کی منزلیں طے کررہی ہی !

بعض دوسرے ممالک سے آئے نہیں ہو۔ کناڈا نیوز طینیڈ بعض دوسرے ممالک سے آئے نہیں ہو۔ کناڈا نیوز طینیڈ فلینڈ اسو ترر لینڈ ، برطانی دغیرہ میں نی کس دورمہ کے ستعمال کا اوسط ۱۹۰۸ - ۱۹۵۱ - ۱۵۰۵ م - ۱۹۲۳ - اور عاد بهم اونس دوزانہ ہو۔ ایکن جب ہم اسنے ملک کی طونب دیکھتے ہیں توایک انتہائی افسوسٹ کا صالت ظاہر ہوتی ہو اور دورہ کے فی کس خرج کی روزانہ مقدار صرف کا اولنن دکھائی دیتی ہو۔

اس تقویمیں کناؤا فلینڈ برطانیہ اور انڈیایں دورہ کی پدا دارکا
مقابر کیا گیا ہو۔ ہندستان () کی انوساک مالے ظاہر برک
جہاں دولا فی کس بانچ چہ آؤنس سے زیادہ مقدار دستاب ہیں ہوتی
ماری دنیا ہی انسانی غذا کی جینے سے دورہ کی
اہمیت کے جین نظر ہم سب لوگوں کے لئے یہ ضروری ہوکہ
اگر دستیا ہے ہوسکے توہیں وہ ۲۵ آؤنس دور معہ روزانہ
ہمتعال کرلینا جا ہے جہاری غذا سے عام طور برغائب ہو
گام کی ایتداکرنے کے لئے سب سے پہلے ہیں یہ مان لینا

دود مربیدانبی ہوتا۔ پرنبی کہ ہمادے ملک میں گائوں کی تی اد اس کے برعکس بہاں مولیٹ بول کی تعادداتی بوحتی لورے یورپ میں (روس کو طاکع ہی لیکن دود حد کی مقدار بانچیں جھتے سے بھی کم ہی۔ اوراگر جہ کنا ڈاکے مقالے میں ہمادے مولیٹ بول کی تعدا دائھ گئی ہی مگردود حد کی مقدار کی تھی اوپر کے نششہ سے ظاہر ہی۔ مزیر برآل جہاں دوسم سے ممالک میں ثاف، دود حد کی کماز کم، ہم فیصدی مقدار لوگ پی جاتے ہیں، ہمادے ملک میں دود علی صرف ۲۵ فیصدی مقدارستیال شکل میں دستیال ہوتی ہی۔ تفریر بالی جاتی ہیں۔ دوسری چزیں بنالی جاتی ہیں۔

اب سوال یہ کہ آیا دورہ کی کمی کے باعث ہم میں دوجہ کی ملک کم بوقت ہم میں دوجہ کی طلب کم بوگئی ہو یا دورہ کی کمی اس سنے بحکہ ہم میں دورہ کی طلب موجود نہیں ؟ کچھ روز ہوئے اہل امر کمیہ سے یہ سوال کیا گیا تھا کہ دو دودہ کوزیا جہ برا ہو ہے ہیں۔ ان کو یہ خیال بھی خوف زدہ کوزیا اس کو ہر خیل پر ترجیح دیتے ہیں۔ ان کو یہ خیال بھی خوف زدہ کوزیا بھی خوف زدہ کردیا ہے تو ان کا کیا حتم ہوگا! وہ جائے ہیں کہ اگر دو دھ کمیاب جوجائے توں کہ اگر دو دھ کمیاب برجائے توان کا کیا حتم ہوگا! وہ جائے ہیں کہ اگر دو دھ کمیاب برجائے گی ۔

رض کیج کہ میں سوال ہم اپناک سے کری المین ایک اس اور مطابا کی آؤنس دورہ مبانا ہی وہ بھی منہ ملے تو کیا ہوگا!

ہمیں اور مطابا کی آؤنس دورہ مبانا ہی وہ بھی منہ ملے تو کیا ہوگا!

گیا ہم اس خطرے کے مقابلہ کے لئے کوئی عملی قدم انتخابی کے
ایصرف طبقی مضابین اور کتا ہوں ہی میں دورہ کے فائدے

پڑھتے رہیں گے ؟ مزیر برال آپ کوج دورہ درستیا ب ہوتا ہے

اسے آپ کمی کی شکل میں ہستمال کرنا چاہتے ہیں یا جینے کے

اسے آپ کمی کی شکل میں ہستمال کرنا چاہتے ہیں یا جینے کے

ادر محوتے اور شحائی کی شکل میں کھا نا چاہتے ہیں ؟ اسس کا

جواب دینے سے جہلے آپ کوجاننا چاہتے کہ ساتھنی فی سے میتا اور خوطافوا

ئابت بوجكا بو-

نبیں موئی ہو۔ اگر دو دھ میں پانی ملا ہوا ہوتا ، وجب بھی ہم اسے برداشت كرليغ بن- إس صورت حال بررخبده نهيس بوت ورنه موجده وحالت کسی پیلانه ہوتی۔ اور "صرورت الهمیں محبور كرتى كه بهم كافى ادراتيها دوده والكرن كي كوسيت كري. وُنیا کے متی ن ممالک میں لوگوں نے روزا نہ ازہ دورہ پنے کواپنی زندگ کا ایک جزو بنالیا ہے -اوراس محت بخبث ^و عادت سے خاطرخواہ فائدہ اٹھارہے ہیں۔ انہوں نے تازہ ادر خابص دودھ کی فراہمی کے بہترین ڈرات اختیا دکر لئے ہیں ليكن بماس چيزكي وان سے مجرماند خفلت برت دہ یں اگرچارمیں دور سے چند تطرے بل جاتے ہیں توای ہمنوسٹس ہوماتے ہیں۔ ہم را فرض ہوکہ ہم تیزی سے ترقی کرکے دوسرے مرالک کے دوسف بردوش بوجائی الرہمیں دنیائے ساتھ حلن ہوتوہمیں صحت کے معیار کوان کے برا بررکھن ہوگا۔ ہمیں ما بئے کہم دود مدی سچی طلب پيداكري- اوراين زندگي ميں اس كي حقيقي ايميت كوذبن من كري - بجرضرورت خود « ايجا دكى مال » بن جائے كى -

امر کیا کے باشندوں نے اس سلسلیمی شھواب
دائے برج جابات بھیجے تھے ان کا خلاصدیہ تھا کہ آردودھ
کی مقدار کی ملے کی تو را) برشھ کی قیت حیات کم ہو جائی
رہ) دماغی طاقت وصلاحیت گرخبائے گی دس آسٹ ڈ
دہ جہم کی ڈیوں میں کم دوری آجائے گی، وغیرہ وغیرہ دے جہم کی ڈیوں میں کم دوری آجائے گی، وغیرہ وغیرہ دے جمکن ہو آپ سوچے کہ آپ خودالیے سوال کا کیا جواب
دیتے جمکن ہو آپ کو معلوم ہو یا نہ ہو، کہ دودھ قدرت کی
دی بڑیوں کو مضبوط کرنے والے جوئے دکیاہیم، کی اتنی مقدار
موتی بوشنی ڈیل روئ کے مرم کمروں میں بوتی ہی۔ حیاتین
ہوتی بوشنی ڈیل روئ کے مرم کمروں میں بوتی ہی۔ حیاتین

ان ، جوبہت ہی صحت بخش ہو کا فی مقدار میں ہوتا ہو۔ ہم آگر صحت کے لئے دودھ کی اس اہم میشیت کو سحصت تواب سے بہت چہلے کوئی عملی قدم اُٹھاتے۔ ہم پٹی کو صرف اپنی مُصیبتوں کا' اور دُودھ کی کمیا بی کا' اور مولیضیوں کی گمزود^ک کا اور چارہ کی کمی کا اور اپنی صکومت کے انتظامی نقائص کا دُکھڑا مذرو سے جعیعت یہ ہو کہ ہم میں دودھ کی تجی طلب پریدا ہی

که ۲ جنوری و علی ادر از این از براستان اور براستان می تروا اولی و نیامی صوصًا انهای بخ اورانسوس کے ساتھ سی بها گیا که ۲۰ جنوری و بیم مروم موسون کی خات مولوی عالمی خان علی احلان دادها ن اور بندنی معلوات نیز حد اولی مفاد قد محکوری اولی اعلان دادها ن اور بندنی معلوات نیز حد اولی مفاد قد محلوات نیز حد اولی مفاد قد و محت مولوی خات بین اعلان دادها ن اور بندنی معلوات نیز حد اولی و مفاد قد و محت مناد بر محمد اولی محت محت الملک محیم المحت محمد المحت المحمد المحمد المحت محمد المحت المحمد المح





Hamdard DAWAKHANA

THE POREMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.

همد دد د واحت اند، دهلی عربی

"مزاح" کے فائدے

الرقا میاب القرین میں ایک مشہور مثل ہوکہ دروز مروکی ایک بہنی ڈاکٹر کو دور کمتی ہے دیسے میں ایک مشہور مثل ہوگا ہوں بہنی ہوت کے ایک بہنی ڈاکٹر کو دور کمتی ہے دراحی نظا ہر ہیں بہنی ہوت کے لئے ایک مغید نغری اس کئے مزاحیہ فقرے مزاحیہ باقی ، مزاحیہ اشادات ، مزاحیہ فریری ، مزاحیہ نغیر دحورت اور مزاحیہ دجرت امن نفسی تا ہی اس کے اضاف میں سکتی ہیں اس کی فراحت میں اگر فراح کا عضم موجود ہو اور مزاحیہ باقد سے اس کے اس کی کور اس سے لذت اندوز ہونے کی صلاح سے بھی ہوتو ہونے اس کے اس کی کی اس کے اس

فملادعت

مضحک بہلووں کو بھٹا، یہ ایسی چیزی بیں جوانسانل اور اور کا کے درمیان تمام رسٹک وحسدا ور تنی وکٹ اکٹ کوخم کرسکی ہیں طبق اور نفی وکٹ اکٹ کوخم کرسکی ہیں ابر ور دور افران اور بغی خصفے میں آئے ہے ہے باہر و دورا خیا ہے ایک تیر برجد دن المحت اور بغی کا دوا کی السی کے مزاج وطبع کی گرفتی اور میت کو طرافت اور بغی کی ترفی اور میت کو دورکر دی بڑو عبد کی گرفتی اور میت کو دورکر دی بڑو عبد کی کا قوالان مزاح کے بغیر قائم بنیں دو سکتا۔ نفسیاتی علاج کے لئے جانے دولتی ہیں ان میں مزاح وظوافت سے کے لئے جانے دولتی بیدا کے گئے ہیں ان میں مزاح وظوافت سے بڑھ کرکوئی دوجیا تین ان بنیں ہوئے قدر وقیمت رکھتی ہو۔

کر حدکر کوئی دوجیا تین انہیں بڑی قدر وقیمت رکھتی ہو۔

 اگرمحہ سے بہت اور کا کہ ایک ون کی توفناک الاائیول کا دوک تھام کا واحد اور شکمی و بے خطائے دیا گئی توفناک الاائیول کا ماہد نسیات کی لائے میٹی کور گا۔ وہ کہنا ہوگا گئی بڑی بڑی کا امکان بہدا ہوگیا ہوتو ایک بین الاقوای کا لفرنس میں ہرطک این بہترین " مزل کو" یا مزاحیہ بگالا یا ماہر فزل ، یا منو ہے کو کما کمنا کہ وہ بنا کر ہجہ ہے۔ ایسے نما مندوں کی ایک دلیجیب فہرت کی کا کر لیڈ فٹ کما کر نہ بنا کر ہجہ ہے۔ ایسے نما مندوں کی ایک دلیجیب فہرت کو کا کر لیڈ فٹ کما کر لیڈ فٹ کو کا کر ان کا کما کندو کو کا کر لیڈ فٹ بنا ہے۔ امریکہ کی طرف سے جیئے۔ بن جی ۔ ووڈ واکس کو انگل ہوں گے۔ اسی طرف اللہ کو کن فا کی منا کند سے جیئے۔ بن جی ۔ ووڈ واکس کو انگل ہوں گے۔ اسی طرف اللہ فوال کو ایک کا لفرنس میں جیئے دیج بچر دیکھے کہتام اور اور ایک کورو ہی کہتام اور اس میں کہا کہ دورو ایک یورو ہی جیگ کہتام اور سخت ٹرین کو میشد شوں کے با وجود دو ایک یورو ہی جیگ کہتام اور سخت ٹرین کو میشد شوں کے با وجود دو ایک یورو ہی جیگ کہتام اور سخت ٹرین کو میشد شوں کے با وجود دو ایک یورو ہی میں کی میں کہتا کہ اس میں کہا میں کہ باری کی ماکاراتی تعداد میں دوست نے بلی سروئ کھی کا سامیں کہا میں کہا کہ کو کہتا کہا کہ کو کہتا کو کہتا کہا کہ کہتا کہا کہ کہتا کہا کہ کہتا کہا کہ کرائی تعداد میں دوست نے ہی گ

اس میں کیا مثلہ ہو کہ اگرائی تعداد میں دوسشینے جل " افد ملا دو پہا نہ وغیرہ ایک جگرتے ہو جائیں گے، ٹو کا نفسیں ال میں جمعبول کی گونچ کے سواکوئی چیزنہ تھمبرے کی پھرجنگ کیونکرشروع ہوسکتی ہی ؟

مزاح کا احماس نوش لمبی ظرافت اور زندگی کے

زندگی کی چیک بنا چینی آدا جوزندگی کی بدمزگی یا بھیکا ہن کو دور کریتی ہواور وجود کو قابل برداشت بناتی ہو۔ مزاح وظرافت کا احساس رکھنے والا آدمی زندگی کے تمام نشیب وفراز کو آسانی سے طے کرمیا ہی۔ اس کے بغیر زندگی ایک باد گراں، شدید با دیگراں الا ایک مصیبت بن جاتی ہو۔

ایس کے کام کے بیال اور مرافورکیا ہوکہ مزاح میں ایک قسم کی جہوری صلت ہو؟ ڈکٹیروں کی ندمی میں خوط طبعی اور طافت کو دخل نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ضرورت سے زیادہ سنجیدہ اور سنگین مزاج ہوتے ہیں۔ ہنتی کھیل سے ان کوکوئی ککا و نہیں ہوتا۔ وہ ہروقت یوصوس کرتے ہیں جیسے کوئی اہم ترین اور خطرناک کام کررہے ہوں ، اوران کی کوشش کے انجیراس و منیاکو نجات نہیں حاصل ہوسکتی لیکن جوشض میسہ خیال کرتا ہوگہ اس نظام عالم میں اس کا وجود ضروری ہے اور اس کے کام کے بغیرو منیا میں کوئی خوابی بدیا ہوجاتے گی، وہ اس کے کام کے بغیرو منیا میں کوئی خوابی بدیا ہوجاتے گی، وہ اس کے کام کے بغیرو منیا میں کوئی خوابی بدیا ہوجاتے گی، وہ غیلی اور کھی مڑ ہوتا ہی، اور وازاح و توش طبعی سے موجوم ہوتا ہو۔

اس سے الگ اور مخاف مثال آنجانی براسیڈٹ

ور ولیٹ کی ہو، ان کے متعلق کہاگیا ہوکہ دن مجراہم ترین
سیاسی کاموں اور شام کو نہایت اہم وسنگین سیاسی گفتگو
یا بریس انفرویو کے بعد اپنے دوستوں کو باغ میں نیجائے تھا
اور قرایفان بات چیت کر کے خوب ہنتے ہنا تے تھے۔ ایک
وات کو اسی طرح انہوں نے فعنائے آسانی کی طرف انگی اٹھائی اور سی اندوں کے عبرمث کی طرف اسٹارہ کرتے ہوئے اپنے اور سی سے کہا یہ و کی علی ۔ یہ کہکٹاں ہی ۔ سی میں اروں کے ور دور تک موجود ہیں۔ ایک ایک جھرمٹ میں ایک ایک جھرمٹ میں ایک ایک جھرمٹ میں ایک ایک جھرمٹ میں ایک ایک جھرمٹ ہیں اور ہرافاب میں ایک ایک جھرمٹ ہیں اور ہرافاب میں ایک ایک جھرمٹ ہیں اور ہرافاب میں ایک ایک جھرمٹ ہیں اور ہرافا ہو جو دیں اور ہرافاب ہی جماری آپ کی مجمد میں یہ بات ضرور آگئی کہ ہم کس قدر جھوٹے اور ہرافا و

اليابي فننص جوكائنات ميرابي بعقيقت اور

ایک سپاہی کے متعلق قصتہ مشہور ہوکہ جس وقت اسے کوڑے لگائے جارہے تھے، وہ زور زورسے قبقہد لگار انتخا مزاکے بعد حب اس کی مبنی کا سبب بوجھا گیا تو اس نے کہا «میں ہی بات برمنس را بھاکہ صلی مجرم تو غائب ہوا ولآپ ایک غلط شخص کو کبوکر اسے سزادے رہے ہیں!"

متشبكييركبتاء

د وه كُنْ بواضَ جوابي حالت بربهنتا بو، چور كى خوش كا براصنه خود حراليتا بى

« جوشف ب بیترغمیں مسبلا ہو تاہیے وہ حود اپنے انھوں اپنے کو کو ثنا ہی''

مرزا غالب فرماتے میں ا۔

ندُلْتُا دِن کُوتُوکْبُ رَات کُولِوں کے خبرسوتا راکھنگا نہ چوری کا دُعا دست ہوں رہزن کو غالب کی زندگی میں احساس مزاح اور فلافت و خومشر طبعی کی بے شارمثالیں پائی جاتی ہیں ۔ ان کا لِحُورا دیوان اور بنی بھینیکے والے نے فرامانی مائے ہونے کہا" سران شانہ اپ کے مخالف برتھا۔ افسوس بوکہ بق آب کو جا گئی" مکالے نے فرزا جواب دیا" بہتر تھا کہ آپ کا نشا نہ مجھ برجوتا اور بی میرے مخالف برجا بڑئی" بہت دنوں بہلے کی بات بوکہ داج گوبال اچادی صاحب برسیاسی تقریر کے دوران میں ایک طخص نے سراجوا انڈا کھینکا کھا۔ نشا نہ شیک بھیا اور انڈا ان کے مند برجا لگا۔ واجہ نے رو مال سے مند بوجیتے ہوئے الگا۔ سے کہا " اگر تم میں ہرا کہ شخص کا نشانہ ایسا ہی مشیک بیٹھے تو ہوئے اٹھا۔ سے کہا " اگر تم میں ہرا کہ شخص کا نشانہ ایسا ہی می انسان کی ہمارے صدمات فراد کم ہوجاتے ہیں۔ یہ دانائی اور دانشنگ ہمارے صدمات فراد کم ہوجاتے ہیں۔ یہ دانائی اور دانشنگ ہمارے صدمات فراد کم ہوجاتے ہیں۔ یہ دانائی اور دانشنگ کی ایک بلند ترین مزل ہو جہیں اس سے عافی نہیں ہوناچاہئے ہمارے صدمات وراد میں میں سے سے عافی نہیں ہوناچاہئے ہمارے صدمات وراد کھیں سے کہا تھی ہمارے صدمات وراد کم ہوجاتے ہیں۔ یہ دانائی اور دانشنگ کی ایک بلند ترین مزل ہو جہیں اس سے عافی نہیں ہوناچاہئے ہمارے میں اور مرحال میں خوش دہتے ہیں۔ انگر مزوں کے متعلق مشہور ہوگی میں میں میں ہوتے ہیں۔ یہ دانائی اور دانشنگ سے کہا تھی ہیں اور مرحال میں خوش دہتے ہیں۔

ولانی نائطشکری یومد دولانی زیبطین کی یومد

بماليشكرس ايك عضو بالقراس زجية ف على من البيه كهاجا آج تحققات كسير البيت جوا بحد لبليد كرايك حديث ايك قاص ميم كى يطوب مرشكر كا قواز ن بقرار يعنى براكري وجهت ويولوبت نون مي خيف جورشكر كى مقدار بره جاتى بحاور بشاك ساتة كلية مكنى بروافي المي حالة ل ميس ا بباافر شايال طور به وكما تى بويلبد كل حيك ازمر فوطاقت وي بوجس كراب بوجا في سه الدولين بني كم يابيد بوجاتى بركاس في يدايك ل حول دوا بوساكين اس بر مجروسكرت بس اور لين ريفول كوسنعال كاترين و ميت في نيش و مياليد بم من در وا خالم مد كرا حي بہت سی تحریری اور خطوط ان مثالوں سے بھرے بڑے ہیں۔

در سے نے اپنی بھائی پڑنے کے وقت جس بہت سے
کام لیا تھا وہ قابل تعریب ہو۔ اس کو بھائی کے تختے کی طرنب
لیجایا جاد افخا جو بڑے کے چاروں طرف اُدمیوں کی بھیڑتی
اس بھیڑمیں آئے لئے ایک گئے کو دکھیا جس کی چندیا پرایک بال
بی د تھا اور نہ سر مرو ڈپی تی ۔ آھے نے اپنی اوئی ٹو بی اُتا اکر
اس کی طرف چینے ہوئے کہا " اے دوست ۔ تم اسے بہن او۔
مقاری ضرورت مجو سے نیا دہ ہی الیے سنگین اور عمناک وقتے
بری سب اوگ مہنس بڑے ۔

مزاح كااحساس بمين دنيا برنهين بلكددنيا كے ساتھ ساتھ بننے كا موقع دينا ہو۔ اس سے ہم مين دنيا كوئے ئے زاديد گا سے ديجيے كى صلاحت بدا ہوتى ہى كہى اس دنيا كا كا روبار بهيں الكل النا نظراً تا ہو كيا خوب كہا ہو صفرت فولن الكسنوی اللہ وسلما مينيكا مراك نعشہ النا نظراً تا ہے

مجنون نظراً فی ہی انتسالا نظراً تا ہے۔
حکرال کو مجن اگرا پنا وماغی توازن قائم رکھنا: دو کہی ہی اسے
ہول جانی جاہئے کہ وہ حکراں ہو۔ اس طح لیڈروں کو بھا
رندگی کا عزاصیہ بہاد نظرانداز نہیں کرنا چاہئے ۔ گاندی جی شل
کمٹن متانت تھی گراکٹران کی بائیں ایسی ظریف نہ ہوئی تھیں کہ لوگ
منس بڑتے تھے کسی سوال کا پُرمنان جواب دینے میں وہ
بڑے مق ق متے ۔ ایک مرتبہ ایک امرکین لیڈی نے کہا کہ
امر کمہ والے آپ کو دیکھنے کے لئے ہے جبن بی آپ امر کمہ جلئے
امر کمہ والے آپ کو دیکھنے کے لئے ہے جبن بی آپ امر کمہ جلئے
گاندھی جی نے کہا ۔ ای مجھے معلوم ہی۔ وہ جھے کہ جا نوروں کے
عجائب خانے میں رکھنا جاہتے ہیں،

مشبور مستف اورسیاست دال مکانے گاایک دیپ دافدس لیے۔ دو آیڈ نبرگ کے صلقہ انتخاب کے لئے دوالکشن ا لڑرہے تھے ، اور ایک دورا سے مخالف امید دار کے نبل میں این مکان کے برآ دے مرکوٹ سے - نیچ لوگوں کی تھیرتی کس نے ایک مری ہوئی تی تیسینی ج مکالے کے مُنہ برآلی -

سوال وجواب

ورزيش اورصنفيا يحصيعبق حيذابهم كات

سو الى: من عرصة درانس به به ترد درجت كاخريدار بول اوراس كليد حد مُدان جول كي عرص سه اس دسل ي من جو درزشول كاسبسله جارى كيا گيا برا وه قابل تجسين به من اس بركاد بند جول اوران كى افاديت كاجى بهت زياده قابل جول - اب من ان درزشول كه باد سي و خرورى موالات كرنا چا متنا بول - براه مهراني مهدر درجحت كى آمنده اشاعت من ان كيمفصل جابات بي كرمنون فراسي -

اب میں آپ کی بتائی ہوئی اوگا ورز شوں کے ساتھ

کی ورز مشیں ہی کچے دہینوں سے کر رہا ہوں۔آپ کی

ہایت ہوکہ اوگا ورز شوں کے تقریبًا وہ منٹ کے بعد کرنا آباً

لیکن جے آنا وقت نہیں لمقاری صحح پانی بجے اٹھتا ہوں '

اور سوا چھ بجے تک ورزش کے بعد لینے سائن کو کنٹرول کرنے کے لیے

عرف کرتا ہوں اس وقت جوں کہ دفتہ جائے کو دیر ہوتی ہے

اس لیے میں اوگا درز شوں کو وقعہ دے کر منیں کرسکتا کیا اس لیے میں اوگا درز شوں کو وقعہ دے کر منیں کرسکتا کیا اس کا واقعی طور پر ہرا افر ہوگا ؟

ام ، کیا ورزش سے پہلے کوئی چرخمالینی چاہیے ، یا خال بہٹ درنش کی چاہیے ، یا خال بہٹ درنش کی چاہیے ، یا سے بہت وگوں کا خال خال بہت درن کی چاہیے ، یا یہ دور مدی ہی ہوئے کوئی مرد کا ایک ووث کے در در ان میں معدہ کو خالی ہضم مرکز ابراے ، ورزدہ کر در دوجائے گا۔ آپ کا اس با دے میں کیا خیال ہے ؟ کرور دوجائے گا۔ آپ کا اس با دے میں کیا خیال ہے ؟ کرور دوجائے گا۔ آپ کا اس با دے میں کیا خیال ہے ؟ درس ، ورز من کے کم سے کم بھی در بوجائے گا واپ ہے ۔

میں تعریبًا ۱۵ منٹ بعد عنل کرتا ہوں ۔ زیادہ دقت نہیں فیرے
سکتا۔ اس وقت عمو الب بند خنک ہوجا تا ہی۔ ورزش کے فررًا
بعد اگر عنل کرلیا جائے تو کیا ہرن ہی۔ جھے یا دہ کسنہ ۱۹۳۹
میں کالج کا بی کھیلنے لائل فیرگیا تو وہاں میں نے دیکھا کہ
چند طلبًا می کو درزش کرنے کے بعد دہ ب بنہ خنگ ہونے دیئے
کتے ذمت ستا تے تھے، بلکہ فررًا ہی ایک نا لاب میں جھلانگ آ
کو گرم کرنے کے ان میں ڈال دینے سے لواسخت تر ہو جا تا ہی ہی آک
طی گرم ورزش کرنے کے فررًا ہی بعد ایک دم اگر بان میں جھلانگ
طی گرم ورزش کرنے کے فررًا ہی بعد ایک دم اگر بان میں جھلانگ
طی گرم ورزش کرنے کے فررًا ہی بعد ایک دم اگر بان میں جھلانگ

رم ، ورزش کے بعد کیا غذا کھائی جائے ۔ یمی ورزش کے بعد کیا غذا کھائی جائے ۔ یمی ورزش کے بعد کیا غذا کھائی جائے ۔ یمی ورزش کے وقت بیتا ہوں ۔ دو بہر کوسیدھا سادہ کھانا ہو گھروں میں بنا آج شام کو چھ ہے کے قریب کوئی آدھ سے برف ڈال کر رجا دیے ہیں آدھ کھنٹے پہلے اور کھائے کے تقریباً دو گھنٹے بعداً دھ سیزیم کرم اور ھے ہے تقریباً دو گھنٹے بعداً دھ سیزیم کرم دورہ ہیتا ہوں ۔ غذا کے تعریباً دورہ ہوں ۔ میل وغیس بات کا خیال رکھیے گاکہ میں اوسط درجرکا طازم ہوں ۔ میل وغیس سرم ستحال نہیں کرسکتا ۔

(۵) میری شادی کو اکٹ سال کا عرصه بوچکا ہی دُو بچول کا پاپ بول - ورزش نشروع کرنے سے قبل اب تک صنبی تعلقات کا گوئی وقت مقرر نرتھا ۔ اُپ کے نز دیک درمیانی وقعہ کشنے دان کا بوز کھا ہے ۔

دو، کیا درزش کے ساتہ بلاناعة ابش کی ضروری ہے؟

مائش كے طريقے كھى جوسكے توكسى آئندہ اشاعت ميں ضرور نيجية كيابى اجها بوكدآپ ورزش اورجهانى مائن كے مكمل طريقة اور ضا بطے كے ايك عليحدہ كتاب كى صورت ميں جھېواكردفاہ عام كے ليے فروخت كريں -

دی کیا ہفتہ میں ایک بار ورزش میں ناعثہ کرنا ضروری ہو بعض صاحبان کا خیال ہے کہ ہفتہ میں ایک دن ورزمش کرنے سے طبعیت زیا دہ ملکی مزوجاتی ہے۔

نريدِارنشِ <u>۱۹</u> ۱۰ ارجادليور

جواب: - لوگا درزشوں کے متعلق جوہدایات میں نے دی بیس دہ بالکا صحیح ہیں ، ان دونوں تیم کی درزشوں کے درمیان دقعہ دینا ضروری ہے ۔ آگرہ ۲ منٹ نہیں دے سکتے تر بندرہ منٹ کا د تف توضرور دینا جا ہیے ، یا کھران درزشوں کو کسی دوسرے دقت کہ لیجیے ۔ مثلاً شام کو کھانا کھائے سے پہلے وہن آب کو شایدفائدے کے بچائے وہن

الا، وزرش سے ادھ گھنٹہ پہلے اکوئی ندکوئی کمئی جنے کھالینا میرے نزدیک تو مناسب ہی ہے۔ ویلیے وہ لوگ موجنیر معمولی طور پرطاقتور ہیں ان کے لیے بغیر کھاتے ہی ورزش را بہتر ہے۔ کمرود اور اور طور جرکی جہانی حالت رکھنے والول کو یات کے بھیگے ہوئے بادام یا دورہ دہی کہتی وغیرہ فی لینا بہر حال مفید ہی ناست ہوگا کہ کے اور سرک اور سرک خات اور اس تیم کی دوسسری نشاستہ دار جزیں اور مضائیاں ورزش سے بہلے نہیں کھائی جاتیں تو بہتر نہیں ہور کھائیں ورزش سے بہلے نہیں کھائی

اس ورزش کے بندہ منٹ بعد من کرنیا بالک مناب اور مسل کرنیا بالک مناب اور مسل میں اس کا اصول یہ ہے کہ قلب اور منس کی حالت اللہ اور منس کی حالت اللہ اور منس کرنے منس کرنے ہوں منس کے لیے کود وہ کوگر جو درزش کے فرز البعد تالاب وغیرہ بس نہانے کے لیے کود پڑتے میں وہ البجا انہ کرک شخص کسی براسے باغلط کا م کی عادمت ڈال یہ اور جب اس کو اس سے نقصان بہنچنا ہوا نہ نظر آئے اور حب اس کو اس سے نقصان بہنچنا ہوا نہ نظر آئے اور حب اس کو اس سے نقصان بہنچنا ہوا نہ نظر آئے اور حب اس کو اس سے نقصان بہنچنا ہوا نہ نظر آئے اور حب اس کو اس سے نقصان بہنچنا ہوا نہ نظر آئے اور حب اس کو اس سے نقصان بہنچنا ہوا نہ نظر آئے اور حس

لوگوں میں کہتا بھرے کہ مجھے تو اس سے کچھ بھی نقصان نہیں ہوتا جہ تخت کرنے کا تصور میں اپنی جگہ غلط ہے، درزش تو اس لیے کی جاتی ہے کہ جمر کا دوران نون سے مہو ادر جم کا بلبلاین جا لیے عضلات میں ایک جم کی کھیا دے اور جبی بیاد ہوجائے۔ جس درزش سے جم لوہے کی طرح سخت اور لیے نوب ہوجاتا ہی وہ ورزش ہنایت خراس مجبی عباتی ہے۔

رم، درزش کے بعدائی غذا کھائی جاسے جس سے بعلی ا پھال ہوجائے بینی درزش کرنے سے جتنا کجوجم کھسے اس کی مرت ہوجائے ۔ اس کے لیے کھن 'بادام ' دودھ' ذری ' فیروفیر جر کے ناشتہ مناسب ہیں ۔ آب کا غذائی ہر دگرام مناسب ہو۔ اس سے زیادہ نہ مزید صرف کرنے کی ضرورت ہے زیادہ نہ کی جائے۔ ورنہ نفضال ہوگا ۔ اس کی علامت یہ ہوکہ نا شنہ کے بعد ہم ہی تھکا و شہاتی مذہب ۔ اگر تفکا د شباتی رہ جائے توسم دلیجے کہ جرکھ کھایا بیا جا دائے ۔ دہ لچد سے طور پر کھکے ہوئے جسم کی تلان نہیں کردیا ۔

(۵) عنبی تعلقات کی ادفات بندی میمطراتی بر ثود ہی کو سکتے ہیں۔ آپ اپنی قبت کو دیکھیے۔ اگرایک مفتہ کے بعد شنبی تعلق سے بی قبل میں بنی ترقیق تعلق سے بی موتم کی کوئی تھکن اور کمزوری واقع نہیں بنی آئی ہی نزدیک ایک مهند کا دففہ سے نیادہ مناسہ بندرہ روز کے وتفول مجی کمزوری بوجواتی ہے تو مجروس بارہ۔ پندرہ روز کے وتفول کر از الیجے۔ بہر تعال یہ کام آپ نود ہی ابنی قوت کا جا ترہ کے کر

بیب به به بالن بلاناعه کچه صروری تونهیں کے بلکن اگر دونگی ورزی تونهیں کے بلکن اگر دونگی ورزی تونهیں کے بلکی باتھ سے دارش کرنی جاتے ہے ایش کرنی جاتے تو نها بیت ایسے اور مفید نتائج کا حال کے جم کی مائش کرانا نها بیت ایسے اور مفید نتائج کا حال کے جم ورزش کی ایک مل کتاب انشار الشر جلد شائع کریں گے۔ ورزش ایک ون درزش کچور میں ایک ون درزش کے در

نسینے سے فائدہ ہوگا۔ میں بندرہ دن کے بعد پھٹی کرنے کا زیادہ ان کل ہوں آپ جامیں تو مفتہ میں ایک دن آسٹی کرلیا کیمیے ضرور کے وقت جم کو ارام دنیا ضروری ئے۔

تين دا حيّب سوالات

سوال علاند ہماری نظرین کہی۔ فروٹیزہ کی طرف کی استحال علاند ہماری نظرین کہی۔ بروٹیزہ کی طرف کی استحال کے انتقال استحال کا انتحال کا انتخابات میں ؟ کیا وہ بھی ہمیں دیجینے کی مشتاق رہتی ہیں ؟ بعض مرتبہ تورٹیں مُردول کو مجمعی خطری طرح دعیتی نظراتی ہیں۔

و ۲۰) کیا ایک بالغ شوہراور نابانغ بیوی کاممل تفیر کتا ہی بنہیں، ترکیوں نہیں ؟

آس ، حیاتین کی تین شیں ہیں کیا آب مجھے ترتیب وار تہی حرفوں کے بتا سکتے ہیں ؟

ایک خریدار کن گنج پورنید

جواب: ۔عورت اورمرد کے درمیان جرمقناطیص فی برائی قدرت نے وربیت کی ہے داس کی کرٹمہ سازیاں ہیں جکسی جبین دوشیزہ کی طرف دیجینے کے لیے ایک تقی سے تقی آدی کے دل کو بھی گدگداتی ہیں۔ بہ حال بور توں کے دل کا بھی ہر سکتا ہی۔ گرقدرت نے جول کدان کی طبیعت میں مردوں کی سکتا ہی۔ گرقدرت نے جول کدان کی طبیعت میں مردوں کی سنب انیا دہ 'منع دفرار 'رکھا ہی' اس لیے ان کی اندونی شنی کشش کا عملی مظاہرہ کہیں شاد ونا در ہی دیکھتے میں آیا ہے۔ ان کی طبعی حیا مانع ہوتی ہے اور ان سے عام طور پرالیاکو کی فعل سرزد نہیں ہوتا جیسا کر بھی اوقات مردوں سے ہوجا آلہ۔ اس کا مصلا ہے ہوتا جیس اور ان جیسے کر جب ہر مورت کے دل میں مونی کوش ہوتی ہے تو اسے سنی فیل کی طرف بھی ضرورا اِل

کودورک کی صرورت ہے۔ ہمل ہی بیصورت بالقوت تو اورکتی ہے گر بالفول نہیں ہوتی۔ یہ تو نفس معاملہ کا تجزیر کر جوہم نے کیا ہو۔ بہت می عور توں کو تو اس کٹ ش کا شور کہنیں ہوتا۔ اس لیے مردوں کواس غلط ہی ہیں نہیں بڑجا نا جاہیے کہ جوہورت کہی کی طرف دکھیں ہے اس کی نگا ہیں مفتا قانہ ہی ہوتی ہیں۔ بہر نمال اس قدر شا دینے کے بعد مجی اگر کہی کو بفلط ہی ہوجائے تو وہ اس کے تواقب و نتائج کا بہ طور خود در فراد ہوگا۔ ہمی ہوجائے تو وہ اس کے تواقب و نتائج کا بہ طور خود در فراد ہوگا۔ جب بک حیض ند آئے عورت کو جمل قرار نہیں باسکتا اس کیوں کہ جب بک حیض ند آئے وہ ما می بہدائش حیض کی اجدائی سے سفروری ہوئی کہ بیون کے اور ہی وہ خاص جیتے ہوئی کا اجدائی سے سفروری کے ہوئی کے اور ہی وہ خاص جیتے ہوئی کا اجدائی کے اور ہی وہ خاص جیتے ہوئی کا احتجاب ہوتا ہے۔ ہوئی ہوگا ہے۔ ہوئی کے اور ہی وہ خاص جیتے ہوئی کی ایک اور ہوئی کے اور ہی وہ خاص جیتے ہوئی کی ایک میں دور خاص جیتے ہوئی کیا ہوئی کے اور ہی وہ خاص جیتے ہوئی کی انسون کی انسون کی اس کے اور ہی وہ خاص جیتے ہوئی کی انسون کی انسون کی انسون کی کھوں کے انسون کی انسون کی کا میں ہوئی کے انسون کی انسون کی کا انسان کی انسان کی کو بیا ہوئی کی کی کو بیا گوئی ہوئی کے انسان کی کو بیا ہوئی کی کا میا ہوئی کے انسان کو انسان کی کو بیا ہوئی کیا ہوئی کی کو بیا ہوئی کو بیا ہوئی کی کو بیا ہوئی کی کو بیا ہوئی کو بیا ہوئی کو بیا ہوئی کو بیا ہوئی کی کو بیا ہوئی کی کو بیا ہوئی کی کو بیا

(۳) ابمی مُکُ حیآین (کفٹ بُ جُ ن ہُ 6) و 'مُن' متحقّق ہوچکے میں اور مہوز تحقیق کا سِلب لہ جاری ہو۔

عمل من آتاہے و دواس طی مجانے گاکہ ہم جیسے عامیوں کی بی بھی میں آجائے میں مجبتا ہوں کھیجت کو قائم رکھنے کے لیے تطام مضم اور تغذیبہ کے شعلق اس قدر قریر خص کوہی جانت جا ہیں ۔

ر ر بالاس من مزر من الماس الم

یون به غذا تو مخدسه بی سرون بوجا آب بمث الآ بهادی غذا کے اجزائے نشائیہ Crbohyd. rates نشائیہ وارجزوں کا بہنم آول لعاب دبن کی امرش سے بونے اگتا آئے۔ ای وجسے اکید کی جاتی ہے کہ جم کچہ کھا یا جائے لسے خوب جباکر کھا یاجائے تاکہ لعاب دبن اس میں اجبی طرح مراح باتی معدد یں جوش اجزائے لحمد یبنی بر ڈینز Priteius کا بہنم عمل میں آتا ہی مگرود کی کمل نہیں بحض ادھا یا اس سے می فدا کچہ کم ، باتی اجزائے نظامی میں روغنیات میں بوتے میں اوراجزائے نشائیہ میں معدے سے جوڈ آئن کے ابتدائی تصدی جلاجا آئے ، بہاں جگرسے صفراآ گائے جو دغنیات کی تعلیل کرتا ہے اور بانقراس سے لبابی رطوبات منائی میں جو صفرا اور لبابی رطوبات کے ساتھ طاکر باتی المذہ اجرا تکونی میں جو صفرا اور لبابی رطوبات کے ساتھ طاکر باتی المذہ اجرا

لميه كوتحليل كن بو اسطى جودي أنت من بهارى غذا كاهم تقريبًا كمل بوجًا مائي بوبانى مجبًا بوده برى أنت كم ابتدائ جعسه من بوجًا تهدوس سيمعلوم بواكر مختلف غذائي اجزا منظام منهم كي ختلف جعول بم تحليل بوت بين بعض معد

ید قوموا بمادی عذائے کیل دہ ہم کے متعلق بلیکن اخذا میں جمعیتی بیکن اخذا میں جمعیتی بیکن اخذا میں جمعیتی بیم کا عذائے کے ایک دو فطام سے کھلے ہیں ہوتا کہ ایس سے اس حد مگ پرورش می یائے اور آپ کا نظام سے اس کے لیے حتی کہ دوائی میں صرورت ہوائی اس سے اس حد مائی کہ دوائی میں مناز کریں جن سیس حد اس کے لیے حوال اس کے اس کی مدوائی میں اس کے جاتے ہوں! ن حوالی میں اس کے اس کے جاتے ہوں! ن میں حال کے جاتے ہوں! ن میں آتا ہے اور نصل کھذا ہمارے جم میں بحتیا ہے وہ اجمی طسیع میں آتا ہے اور نصل عذا ہمارے جم میں بحیا ہے وہ اجمی طسیع میں آتا ہے اور نصل عذا ہمارے جم میں بحیا ہے وہ اجمی طسیع میں آتا ہے اور نصل عذا ہمارے جم میں بحیا ہے وہ اجمی طسیع میں آتا ہے دارت ہم جمالے دون کا کمیائی تواذی میں در سال سے ہما ہے دون کا کمیائی تواذی میں در سال سے ہما ہے دون کا کمیائی تواذی میں در سال ہمارے کے بحالتے الکلائین در سال سے ہما ہے دون کا کمیائی در سال سے ہما ہے دون کا کمیائی تواذی میں در سال سے ہما ہے دون کا کمیائی تواد کی میں در سال ہمارے کی کمیائی تواد کی میں در سال سے ہمائی کو در سال سے در سال سے ہمائی کو در سال سے در سے در سے ہمائی کو در سال سے در س

ر قلوی) ہو آئے جس کی مجت کے کیے ضرورت ہے۔ میرے نیال میرجس حد تک میں نے لینے جواب میں ہم اور تغذیب کے متعلق بٹادیا کے وہ ایک عامی کے لیے کانی تھے۔

کیاہم کھانے کی میزیر زمرکھاتے ہیں؟ بنیہ صلای

ظاہر بوکہ انتخارہ سُال کی وہ بیاریاں جربہ نے نہر کھا کھاکر حامِل کی تعیس بعد دویور کی جاسکتی تعیس ۔ سکن جھاہ کی مذت میں جب خاط خواہ فا گرتے ہونے لگے توائی اصلاحی جدو جہر مستقل طور پر جاری کردی اور سال ڈویڑ عدسال کی مدت عمی ہم دد تول تن درست ہوگئے ۔

" [[[[



شیرخوارادرکم مربخیل کے برور بوٹ اسمہ کودرست کرنے آرام دہ نیندا نیزدگیشکایات کے لیے زودا ٹرا درنہایت خوش ذائقہ اکسیرہی۔

وانت الكنال. دانت نظينك زلمان مين دوانج كواسى مقاديريني ، دوبېرا درشام تين ورّ چليئه ادبي دواميز هون رطن تيليق .

كُشْلِ وَكِنْسُ اِس رَضِ مِن بِحِي كُهُ لِل ثِيْرِ فِي بِرِجاتي بِنِ وَنِهَالِ مَقْرِهِ مَقَدَارِ فِي كَسِي لِك وس كسانة مِن وشتا مِنْسِت بِهِ مِن , درم جالب - اورج فاقت عاصل كرك لكناب . سوكه الموضح كه مِنْ مِن لِي بجركو وَنَهَالْ مِن وَشَاعِ مَقْرِهِ مَقَدَارِ مِن وَنَا جابيني .

عام کم زوری بچوں کی عام کم زوری کے لئے یہ دُوا مقرّہ مقدار میں سیج شام دینی جاہیۓ چور دوداخاند دېلى پېښېرر دواې كتام امراض كينې كېرهېت به مان ؟ درهام طريرك بغرك فار چېرطاؤاستعال كايا جا اې چې كاعاض مرضوض په دوايخ كې بيرى تركيس مطابق استعال كرن چاې ك قبض كى حالت بين ايك بينينه كمه كې كودس بزر كه چائين ايك بېينيت تين جين جين كېركې كو چائه كا آد حاجي د يناچليت جه چين سي بيت بېركوايك چانه كاچې پاس سركي كوزياده شد سكت اين قبض بين د دامي ښارمندا در دومېركودي كان ي -

ېسي من يو بور مي هم منه مورو په بروري د د د د د د د د د د مي پرو د ان مي بيدې کې مالت مين بيدې ان په مينې کې شکا ميت مين هاې تبغي کې له کنا کې پا بدن که قام څيال که مير . که دو ده مين اکارو بي - دو د ه پايد له مين برت کې پا بدن کا قام څيال که مين . د مست ، اکريم کې د ست آميم مران پا بيمېش مونو په د و ااتنې مي مقدار مين دن مي تين مرتبه د مي چين

یں به دوا برود کھنے بداو برقی بوئی مفارک تدی دی بیش رفع برجائی۔ نزل وزکام، نزلد درکام براس مقداس مرسام کوایکد مرتب دیاگاتی ہے۔

همت ررد دواخانه-دېلی-کراچي

Hamdard

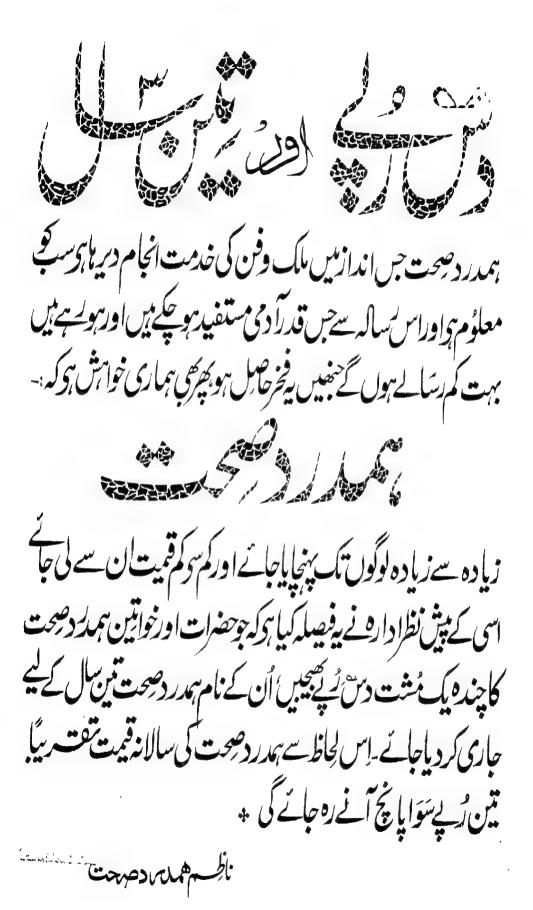
THE FORMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.



Hamdard

الك لفظ جيطب أونان كى تاريخ مرف الموش نهيس كياجاسكتا!









مدر:- حکیم حافظ محرسعید؛ دلمو

رفار

فهرست مضامین مئی و ۴۶ هسس د سرود کراچی مل دفترانتظام باکستان الا: همام دمنزل - همام دکسراس اشارات د ماغی اختلال کایر تی علاج ميڪاورروڙ - لاهور نسوا في محت كى ترتى كے ليے چند ورزشيں الهابه همان المركبوان المحلى بنديته 14 دوسرے عبد اللہ الکے مسأل م: ١٠ - ١١ دلال استريث فررث بمبئ كتميريس فسأرامي ۵:- أويفد بازار - مَكّة المُكرم، آبادی متوازن غذا ۱۰ ورصحت عامیر سَعُوري عِب 11 اكب معالج كے اعترافات ۲:- هوشل العصري خان جعفر قاهم المحادث المحا اطتبائے پنجار بکاشانداراجتماع انسان كي تايخ مين مليراً كاحقه نفسيات نواب سوال وجواب 14

قیمت سکالاند (مندو با کمستان میں) بائی رُئے رمنالات غیرسے) سات رُئے آلڈ آنے (طلبائے) چارر کے قیمت: فی بیرچک ، اکٹر آئے (۸۸)

اشارات أن الأوركام

ایک زمار محفاکر عام طور پر دکھ بیادی کو صل آسیب اوراردا ب جمیند کے افرات کانتی تھے تھا اوراس طرف کو کا ذہن جمین تقانی ہو ہو الحقاکہ بیادی کا تعلق براہ داست ہمادے کہتے سبنے الصفے بیٹنے اور کھانے بیٹے کے طور طریقوں میں بگاڑ اور خرابی پراج جو اسی طرح ذکام کے متعلق بھی پر غلط تصور بعیا ہوا تھا کہ یہ موض ایک خاص تیم کی ہوا کے افریسے پراج براہ بوتی ہو ہے اس محق مدے میں برابر کے شریک تھے اور کوئی نہ تھا جواس کے تیجے اب ب دریافت کرنے کی ذہب گوا داکتیا کیکن الحمد للٹر کہ وہ تا دیک ووراب گزرگیا علم وسائن کی دور افروں ترتی نے ان تمام تو تیمات کے بردوں کوچاک کردیا اورا بل فن نے موض کے اسباب وعلل برکانی نشرح و بسط کے ساتھ دوشنی ڈوالی -

اتع یہ نابت ندہ صیفت کرکیزلردنگام اوراس سے بیدا ہونے والے سائس کے دو مربے عواد ض شلاً دمر اور برون کا بیش وغیوا بنی جگر
علیدہ علیدہ مرض بہنیں ہیں ملکریہ توطیعت کی اس کوشش کے مظاہر ہیں (Manifestations) جو دہ نشا سے معدے کو تعنیہ شرود میں اور میں کان زائدا فرودت اجزا سے جھٹا کا رابان ہے بدیے کا دلاتی ہے جو گئے ، جیسے ہے کہ معدے کا تول اور خون میں جمع ہوجاتے ہیں اور جن کا جہم انسانی میں سوائے اس کے اور کوئی مصرف باتی ہنیں دہتا کہ وہ اگر خارج نہ کے جہائیں قرد می اور می موجہ ہیں اور جن کا جم انسانی میں سوائے اس کے اور کوئی مصرف باتی ہنیں دہتا کہ وہ اگر خارج نہ کے جائیں قرد می اور حق کے معدید و قدم ہر دوکے ذریک نزلے کے میں براے بڑے بنیادی اسباب ہیں :۔

اعتدالیال

ا جمانی ورزش سے تعافل

س - نظام دفع (Eliminative system) كالمست يرهانا-

خرابی کی بنا توغذائ بے اعتدالیوں ہی سے سروع ہوتی ہو۔ مگراس طی بنیں کداد هرآب نے اسٹی سرجی اور فیر متوازن غذامیں کھائیں اور اور ہوآپ کو عوارض نے ستانا شروع کیا۔ بلکہ ہوتا ہر ہمکہ نظام جمانی بہت کانی عرصہ تک ہرشتم کی غذائ بُ اعتدالیوں کو مرواضت کرتا رہتا ہو۔ لکن جبُ ان کا سِسِلکری طبح ختم ہولئے میں بنیں کہ آتا ہوگائی اسا آتا ہوگائی ان کی قوت برواشت جواب د۔ ٹرھٹی ہو اور طرح کے عوارض ایسے آن کی سیسِلکری جب کے مقدر ترمی ہوئے میں بنیں کہ آتا ہوگائی اسا آتا ہوگائی ان کی قوت برواشت جواب د۔ ٹرھٹی ہو اور طرح کے عوارض ایسے آن کی سیسلم کی میں بنیں کہ اس کے مقدر ترمی ہوئے۔ اس کا سیسلم کی میں بنیں کہ باتھ کی میں بنیں کہ ان کی میں بنیں کہ باتھ کی میں بنیں کہ باتھ کی میں بنیں کہ باتھ کی میں بنیں کا سیسلم کی میں بنیں کہ باتھ کی میں بنیں کہ باتھ کی میں بنیں کہ باتھ کی باتھ کی باتھ کی باتھ کی بنیاں کو باتھ کی باتھ کیا گر باتھ کی باتھ کے باتھ کی باتھ کی

گھیستے ہیں .

اب اگر کوئی شخص غذاتی ہے اعتدالیوں کے ساتھ ساتھ جہانی ورزش کرکے کچھ ہا کہ بیریجی ہلالیتا ہی تب تداس کے نظام جہانی سے زائد ان ضرورت اجزاءِ غذا کے فضلات خارج ہوئے ہے ہیں اوروہ اتنے جلدان زیاد تیوں سے نہیا ہونے والے عوارض میں بتلانہیں ہوتا الیکن اگر کھانے میں توان ہے اعتدالیوں کوجاری دکھتا ہوا ورجہانی مجت مشقت کے بج سے تہروقت بھی ادمتا ہوتو اس کا جہم نضلات کی برقی ہوئی مقداد کو اپنے اقد سے خارج بنیں کرے گا اور کچھ وسے بعد اسے متعدد ہیار یوں سے سابقہ بیش اے گاجن میں نزلہ مب سے زیادہ پین بیش ہوگا۔

ئیمال بیموال بیمواہوتاہے کہ یہ فاسِد مادے اور ددی دطوبات جو علاکے باقیات سنتیات میں گا ٹرسٹ بہلی عثانے مخاطی ہی کاطرف کیول دجوم کرتے میں جس سے نزار کیا ہو اہواس کا ہو اب یہ کہ عزد ست نے ادادہ کا نے ادد اس کے ساتھ ورزش اور حیانی محنت دمشقت سے الرام وابتام کی وجسے برصیر حمر میں فضلات اور ردی رطوبات برا برجاتی بن - انتول میں فضلدر کے لگتا ہو۔ گردے بوریا (Uria) کام سے ِطرِق پراخراع نہیں کرتے جلد کے مسام بند ہوجاتے ہیں تازہ ہواا در آکسی کی کا در نظام جہانی میں کاربن کی زیاد تی سے خون میں فضلات ک زیادتی برجاتی بر غرض جب نظام جهانی کے قدرتی منافذ (Natural exises) منتین اگرای جارا در میجیم کے افضال جبالی كوفائ كرنے كے كام ميك سبى دكھانے لگتے ہيں توطبعيت اعضائے رئيسہ كوان بڑھے ہوئ فارسدا دوّل سے بجانے كے ليے يركام كرتى سے كي ائنس غنائے مخاطی کی طرف منتقل کردیتی ہے تاکہ سہے بہلے یہ ہم اعضا تو بچ جائیں ، جنائی اک کی غشائے مخاطبی منا ترہوتی ہے اور یہ مدی مطعبا تبلى اور ذيق حالت من اك ى عن تر عن المي مرفع بوكر خارج بون كتى بر إس صورت حال كويم زكام ست بعيرك قد بس جوبار باد بوكر بإنا برجا بالم تونز لے کے نام سے موسوم کمیاجا تائیے۔ بھرجیب اک کی غشائے عالمی کام کرتے کرتے خراب بوجاتی ہے اور نفیلات کی کثرت بیدائش میں کوئی کمی منیں ای و کلے کی غفائے فی طی منافر ہونے لگتی ہوا دراس میں سے فاسدد دی دطوبات کی ترادش شرم ہوجاتی ہے اور برصتے بشصتے جب کلے كانياد وصد متا تربوجا تارى تو كلى كى ترادش كيرتسى ناليول (Bronchial tubes) او يجيم ول بيرو ف لكتى ع - يسلسله مي حب بند بوفير نہیں آنا تواس کے نتیج میں بے شاد نقصانات برا مرجاتے میں اس سے اک کی غشائے محاطی خراب اور از کار دفتہ ہوجاتی ہے تعبیر ول میں بر موا جاتی ہے وہ اچی طی صاف برکر منیں جاتی بہتا ہے میت سی کلیف دہ اور بجان انگیز چیزیں مسیم وں میں داخل بوکر کم ورا ورخواب کرنے م الما المرابض مونيه؛ دق الحالني دمدادر ورم زخره كاأسانى سي نظار موجاتا بو- اس كے علاوہ خون كومتني أكسبن كى صورت بوده مي اسے نسيملق من كي وجرسة مام نظام حماني برنهايت بي خواب از براتات ادر بياديون كا ايك السامنوس حب كر نزوع بوا اي كرس سعاس الله مى تينكالادے تودي إ

نرے کے بنیادی سباب کو بجدلینے کے بعد محتقت آپ سے آپ بجد میں اُجانی ہے کہ اگر بم نزلے کا کمل علاج کرنا جاستے ہیں تو

اشارات

سمیں اِس کے ان مندرجہ اِلامیوں اسباب کو دورکہ نے کی کوسٹ ش کرنی جاہیے ہمیں جاہیے کہ عذائی ہے اعتدالیوں کا تدارک کریں جبانی درزش اورصفائی کا پورا پورٹیں رکھیں جسسری خرابی ان دونوں خرامیوں کی اصلاح کے بعدا نشا رائٹر تو درخود دفع ہوجائے گی ۔ آپ کو اجا بت کھل کر ہونے لگے گی ۔ جار کے مسامات کھل جائیں گے اور دوران خون کی صلاح ہوجائے اور آنا وہ ہوا کا اہمام کرنے سے نظام دفع کی تمام سستی دور ہوگئی آب ہم کے دور دوران خون کی صلاح کو طاق پر کی جانی چاہیے :۔ آب ہم بینوں خرابیوں پر نم برواز اوراس تعط نظر سے بحث کریں کے کھال کی صلاح کی طرق پر کی جانی چاہیے :۔

می می در بختی اجرابھی جامیں اور اجزائے کی در بادی کے می صرورت ہو، در بختی اجرابھی جامییں اور اجزائے کی (بر دینرز کے بغیری اس کا کام بہیں جل سکتا ہو. گریسب چزیں ابنی ہی مقداریں در کا دہم صبّی کرجیم کو ضرورت ہو۔ اس سے نیادہ ہم کھائیں گے ویکلیت اٹھائیں گے دیماں یہ سوال بگیا ہوتا ہو کہ ایک عامی کر جانے کہ میں شکر و نشاستہ کتنا کھا اجا ہیں بھو پیز کتنے اور دوختی اجزا کتنے تواس کے سلسلے میں ہم چند بالکل سیدھ سیدھ اصول بیش کریں گے تاکہ وہ غذای ناپ تول کے تنسیوں سے بچ جائیں کہ صل میں ہرخص اس طح ناپ تول کے تنسیوں سے بچ جائیں کہ صل میں ہرخص اس طح ناپ تول کے تنسیوں سے بچ جائیں کہ صل میں ہرخص اس طح ناپ تول کے تنسیوں سے بچ جائیں کہ صل میں ہرخص اس طح ناپ تول کے تنسیوں سے بچ جائیں کہ صل میں ہرخص اس طح ناپ تول

اگراپ سالن تیادگرنے لیے پتے دارتر کادیول خلا شنغ مجتدر مولی اور مختلف ساگوں کے سَاتھ ٹھاٹر 'گاہر اور دو مری موی تر کا ریوں کو زیادہ سبتعال میں لاتیں گئے اور گوشت اور دالوں کو کم تویہ غذا اب کے لیے نیا دہ مفید ہوگی۔ اگراپ کو گوشت کھانے کا بہت ہی زیادہ شوق ہو تو اسے تر کا دیوں کے سَاتھ سبتعال میں لائیے۔اس صورت میں ہنتے ہی موتبہ کھانے میں مجی جندال مضائقہ نہیں ہو۔ تر کا دیوں میں حیاتمین اور معدنی نمکیات کی بڑی مقدادیا تی جاتی ہے اس وجہ سے ان کے ستعال کی زیادہ سفادش کی جاتی ہی۔

کھونیا دہ ہی مخاط ہونا جا ہیں۔ بھرمجوع جیٹیت سے معنوس غذا دو دفت سے نیادہ ماستعال کی جائے۔ اگر سی کو تخوص غذا کھالی جائے تو دوہر کو بہت ملکی غذا ہونی جا ہے اور کھیں وغیرہ مجی کھائے جائیں اور تھوس غذادات کوہی کھائی جائے۔ اِاگر جنے سیاں غذاکا ناشتہ ہوتو دوہر اور رات کو ٹھیں غذاکا استعال کرلیاجا کے۔ اِس سے زیادہ مرتب کھانا تنظی طور میضرورت سے زیادہ کی تعربیت میں اُ جائے گا۔

بھر ہمیں جا ہے کہ جو کچے گھائیں اطمینان سے کھائیں کھانے کہ وقت مائی پرشیائیوں کو قریب نہ بھٹنے دیں اور بیری قوجہ کے ساتھ کھائیں۔
اس سے می فائدہ ہوگا کہ ہم ہر نوالے کو توب چاکو کھائیں گے اور اس و حب سے لیٹے آپ ہی کم کھائیں گے۔ کم کھ نے اور جبا کر کھائیں گے اور جبائی کھائیں گے۔ کم کھی نے اور جبا کر کھائے کی ایک ہوہ مہیں ہی ہو کہ ہم میں وقت کھائے ہم سرب ہی معمولاً یہ کرتے ہیں کہ اور ایک نوالہ مند ہی رکھا اور دو مرے کی طرف ہتہ بڑھایا۔ اس طح ہوتا یہ ہو کہ غیر شعوری طور بر ما تھے کے بنے ہو کے اور ہی میں اور گوب میں اور گوب میں آگا کا بنایت ہی عبد اس طرح ہوتا یہ ہو کہ خیر شعوری طور بر ما تھے کہ بنے ہو کہ اور دو مرے کی طرف ہتی ہوتا ہو کہ ہوتا یہ ہو کہ خیر شعوری طور بر ما تھے کے بنے ہو کہ اور دو مرک کی طرف ہاتھ بر اس میں اور گوب کی میں اور گوب کی میں آگا کا بنایت ہی عبد اس منظ میٹن کرتے ہیں ۔

کھانے کے دَوران میں کمسے کم بانی ہیں۔ زیادہ جباکر کھانے کی ضورت میں بانی کی زیادہ حاجت بھی منہوگی ۔ ایک ڈیرٹھ گھنٹہ کے بعد۔ بانی بیٹ چاہیے۔ اس وقت معربے کا جنم اُدی سے زیادہ منزل طے کرنے کے قریب ہوتا ہو۔ کھانے کے فوراً بعد بانی کے بڑے بر مے قدے جرکھانا بھی بے اعتدائی غذائی تعربیت میں آتا ہو۔

صبح اعدُ كربَها دُهُ الك كلاس تشندُك إِنى كا بِي لينابسرحال منيد به كا الصحول بنالياجائة تواجها بو غذا كيسلسك مِن اگران مِدايات به عمل كرليا گيا توقين بوكه نهضم مي خوابي اَئے كا اور نه درفع بِسُ اور جو كچه بم كھائيں گئے وہ انجي طح بهضم بوكرسم كے كام اسكے كا اوراس كالضلہ بھي زيا دہ ديراً نتوں مِن منطرفكا ۔

شفس کی وردستین : سانس کی ورزشین آذر بی بی اورانگری بی میگرزی نظام بیسینرگ اور بیت کے عواین کو درست که نه کے لیے اوگا کی جو سانس سے متعلق ابتدای ورزشین بین وہ سب سے بہتریں ، اس لیے بہال ہم اعنیں برقمل کرنے کی سفارش کریں گے اور ان بی کونفصیل کے ساتھ تمام کے .

ا - التي پائتي مادكر فرش براس طن جيشه جائي كه ايك ياؤن دوسرى النگ كى دان برمواور دوسرا با و سنيچ اور دونون با نقطبي دعليما الم گفتنون برر كھے ہوئے ہون -

اس کے بعداً بستہ اُمستہ غرمیسوس طرق برسانس اندر کی طرف یجید بہال تک کہ جب مبیم دل میں مزید موالندر لینے کا مجاب

نہ سے تو بغیر سائن اندرد کے استا استدخاب کردیجے جب تراہی چوں سے تقریبًا سب خابی ہوجائے تو میٹ کوایک دفعری اندر کی طرف خور د صنداییے۔ چدسات مکنا کے بعد مواندر کی طرف آستہ استہ سائٹ تھے۔ اس طی آپ کا میٹ بھرم ل صالت براتجائے گا اور موسب سابق آستدام سندسان خاج كيجيا والفي طي موافاج موجان كي بعد مربي كواندرك طوف دهنساليجي الساك بانخ سعدس مرمبكيجي يركوا

دومسرمی و رزش می نشست توبی رب گی اور سانس می ای طح آبسته مستداند کی طرف لیاجائے کا اور آبسته می آبسته ایر كياجات كابركر فرق يبهر كاكربوا فابح كرف كي بعديمي اندرى طف نبي وصنا ياجائكا اورسادى كوسس اس برم كرك جات كك كرسان

حتى زياده أستكى سَع اندرليا جاسك ليا جائے السي في إنخ سے دس مرتبه لك كيا جائے .

تىپىدىي ورزىش ئى ئىڭىسىت كاھايقە دېڭى دېڭاجىمېلى اور دوسرى ئىں دەچكا بى اورسانس بھى سىڭ ئېستىدا نىرى كىرار لياجائے گا اوراً ہند ہي آہستہ خاج كياجائے گا بحر فرق يہو گاكہ سا^ن پورى طن مجين چروں ميں لينے كے بعد حبنا وقت سُانس اندر لينے ميں صرف ہوتا ہواس سے دُگنے وقت مک اندر مجدید وں میں روکا جائے مثلاً آپ پانچ سکنڈ میں سانس مجیسے فروں میں لیتے ہیں تو دس سکنڈ تک اے روکیے اس کے بعد آہستہ استہ خابع کردنجے ۔

چوتھی و رزش می بالک ہی جائے کی جائے گی صبی کة میری کھی بب فرق یہ ہو گا کداس مرتبہ توجہ سالن خابعے کرنے پر دی جائے گی۔ يىنى يەكىشىش كى جائے كى كىسانى خاج كىتے دقت جتى دىرلگادى جائے اتنابى اچابى اسى بى پائى چەم تىركىا جائے-

تنفس کی بیر درزشیں دونوں وقت صبح اور رات کو کی جائیں تو بہت ہی ایجا ہُر۔ ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ دس بندرہ منٹ **صرت ہُڑ**ے۔ ہماری فراہم کردہ ان معلومات کی روشنی میں جوشف بھی نزلہ وز کام صبیے سخت اور شینے عوارض سے بچنے کی کومٹِسش کرے گا ہمیں بقین ہم کہ اس کی عام جهانی صحت می آبی بهتر و و ال که ده بمشهمتر کے لیے دو مرع وارس سے می جنوط بوجائے گا۔ اس لیے کرزلد سے بجین سے لیے م الحرام

اخِستاد كرنے كامشوده ديا ہى وہ بُيداً بْنِ مِصْ كے نفست ريّا اتام إمكاناً ت كوختم كر دتيا ہو۔

مغربی دُواوَل کی ناکامِی بیرایک المحامِی بیرایک المحامِی المین المی المین بیراد المین الم سے صرب نظرکرکے دیجائیگی وہ علامات مض کوعاضی طور رہ دبا دے گی۔اذالۂ مض اس سے نہیں ہوگا۔ اُگریزی دُواوَں میں کوتی بی دوایا نسخدا سیا بنيس برُجُو زلدك مندرج بالاسباب كودوركرسك كيونكه اس طريقة علاج مي آللات جراثيم مقصود بوتا برميث لأسلف محروب كي ادويد دى جاتى مين ممكن بواب بيض تم ظراهي معالحين مزاك ليرسبلين كريكين مجي دين لك بول! ___ يه دوائيس مزله وزكام كرسبب كريمي مجي دفع بنيس آت السيت جرأيم كوبلاك كرديتي بين اور تصل اللان جراثيم سے ازالة مصن نهيں ہو آاور مذہر سکتا ہو. اطبائے مغرب زدہ کچيمي كريس و كيري مي ثابت نهيں كرسكة كمرض كا بنيادى سبب برانيم بي ريعين حقيقت بي - جيام كاكامجددارطبقه أج كطليطور ريسليم كردم بي - كم مض كا نىيادى سىبجىم كے فاسدمواد (فضلاتِ ردّيه) بين اوران فضلاتِ ردّيه مي جراثيم نشوكو يا ترمين -

ان حقائق كى رُوننى مين نزله ز كام يرمغ بي علاج (المديمية كيب طريقه علاج) كي حقيقت معلوم هوجاتي ہو ـ دو سرى طرف طبّ بينان برد. دراس كے مبادى برغور فرمائيد علائ كاكتناسجا اور ساده اصول بركتر بم سعفا سِد ما دول كولجر طت اونانی منارب خابی کردیا جائے ادرب ، لیجی زکام دفع ہوگیا۔ زعمی اددید کے استعال کی ضرورت بورد المان جائیم کے لیے سلفاگروپ کی ادور کے ستعال کی حاجت ایک عمولی بهدار اعناب سبستان کابوشانده شدید سے شدیدنز لی کیفیت کو نهایت خوبی کے سامحة

دوركردتيا بي اسمي كل نغشه كاانعافه بخاركي كيفيت كاخاتم كردتيا بي اس يرمهل التوس برها دسينه سي كهان اله بيجا آبي كس قديم و فاادر سست دوائي بير ان كاحل كرناكتنا أسّان بواوران كوچائ في تن بيناكس قدرسهل بوا در ذائقة مي د كميد كتنابه براورسب يم بعد كريدك علاج كتنانسول بيء فود فرمائية كرمها در الكراك كرير البيكون ساعِلان مفيدنا بت موسكتا بوج يونان باسكات ممن دريارست كالبياس مكى عريقه علاج ؟ وه غير ملى علاج حرك ليدوداول كى اگر خررت بولى فيريدا درام كايت آي إين اس طب كي حرال اس فدراك ومجبورك اگريدب اورامريكا دوائي مينا بتركردي تولورا پاكستان بدرست ديا بوكر ره جائي.

ان حالات میں ہماری حکومت کے ارباب اختیار کو دراسو بہتھ سے کام لینے کی صرورت ہو۔ اس کی اب واقعی صرورت ہو کہ طب پونانی كان خزانول كوللش كياجائجن كوالكريز كرزانه عكومت من دياد ياتفا- برتمكن دالى جيزسونانبين بواكرتى- يورب ادرامريكا كالإن دوادك بارے یں بے بناہ پرا سکنڈہ مہاری مقلوں کو ذرا تیز اور آنکھول کو خرہ آو کر سکتا ہو انگین بن اُدر کا انسان کے مفاد کے بیے جب جیزی عذورت ہے وه تميس بمرطال حل ننيس بوتي -

طب بدانی ایک مسائبنی فکشه طب کیمینت سرجرد ہی بس ایک فکاوالتنات کی حاجت مور دیکھیے گالداس میں سے کیا کما برآمر جتا ہو۔ ليے كاش حد مت اس اسلامى طر، بو بولدائيا لے ___ شايد اينا تے إبير جال باكستان كو تواج تيج معنوں بي مسلامى حكومت بناہی کے۔

(بقيه صسي کا)

لوكل إدر كومعقول كرانث عطاكرے وكر حكم فورالدين ساحب لائل در موتيد: حكيم حاجي محد على صاحب كرجوا واله

رېردليوش ه. . بنجاب برا دنشاطي كانفرنس منعقده تحنك مكيانه کار اجلاس اغمن حمایت الاسلام سے مطالبہ کرا و کو طبید کا کے أتظامي نظام كى درستى كے ليے وركنگ كميني بنجاب طبى كا نفرنس منعقد ور الله على تحاوير كوهمى جامر بهاك ليع فورى اقدام كيد ، محرك :-عكيم مطورا حرخال صاحب لائليور بموتيد حكيم عطاحسين صاحبُ في لأنَّه ريزولوش مل بنجابطي كانفرن كايداجلاس تجريزكرا ابوكه مندرجه ذيل صرات كى ايك سبكيدي كالتكيل جلد أنطدة مل مي لاتى جائے جو اس فنم كاكفيس مواد اوراد بجربها كرين سيمعلوم موكوطب بديم يزان طب نبير بكداسلاى مكب وجرمسان حكماك دائ كاوش كا

يتج برو اركان كميشي جكيم فهودعلى عماحب البرد بوي حكيم سأقط **جليل ا** حدماحب طيرعبوالخيدهاحب عني محرك بطيم عبد الحميد

هُ احب عتيقي موتيد: حِكم مُا قط حليل احرصاحب بِنِب لِطْح اللهِ اللهِ يُولِينُ عُدُ ، بنجاطِي الفرنس كايراحلاس دُسْرُكِ عَلَى كَمِينُول كَر ترجه دلانا بوكدوه ونبلع كرمرصدر مفام برجياه كاند انداجي خيسراتي

شفاخانے جادی کرنے کا نتظام کریں، محرک حکیم نور حرص لا ملہونہ موتيد: حكيم محا حرصًا حب الابور جها ون

ريزولوينن لله : بنجاب طبي كالفرس كايد احلاس اطباب بنجاب ورس كميشول سے درخواست كرتا بركر عوام سے ايك فنڈ بنام طبي خرال فنڈ جمع كري جوف انشر كميشي بجاب طبى كالفرنس كى تحويل ميل بسي اواس فنؤمس سيحسب ضرورت وباتى اورمنكا بمطبى اماد كانطام قاتم كيا جائے و مرک علم البال حبین صاحب عبقری مثال -

موتيد: عكيم عل لني صاحب شجر- سيال كوفي -

ريز دليوش مشي بابطي كانفرنس كاير مالانه املاس منعقد ا تَعِنْكُ كَفِيارَ الابوركار بوركيْن سه مطالبه كرّا بوكه أبادى مِن عِمْر معمولى اصافهٔ پاکیستان کے قیام مهاجرین کی نوا بادکاری کی نمایزیک کے دیرمید مطالبہ اسلان طبی شفا خانوں کے قیام کونی الفور منظور كركي على جاربيائ.

محرك إلى حكيم عبد اللطيف خال شادائ لا بور موئيد: رحكم غُلام احرصاحب ميانوالي -

راع اختار الكابح قالح

از داكرد ممنى عباتى ـ كرنل ـ أنى ـ إي ايمى سَابِق اسراماض دماغى _____

فلل دمائی اورد دسرے دمائی نقائص کے میدان علاج میں ہوں کہ معالی اقد ہوں کو ضامی طور پر مرتب د منظم نیس کیا گیا ہے۔ اس لیے بہت ی الجھنیں بہدا ہوگئی ہیں کا دویا دول اور برائے ہی ہوں کو خاص طور پر مرتب د منظم نیس کیا گیا ہے۔ اس لیے بہت ی الجھنیں بہدا ہوگئی ہیں کا دویا دول اور برائے ہی بادی استعمال کی گئی ہیں نمیکن ان کی افادیت اور ان کے استعمال کی مرضیا تی علامت کمی ذکمی شکل مرضیا تی علامت کمی ذکمی شکل میں اس دقت دنیا کے اکثر جدید دمائی سبتیالوں میں عام طور پر انگیا ہی اور کا علاج " دمائی صدر مرب نجائے است اور اور بعد کا میاب مرضوں کا علاج " دمائی صدر مرب نجائے اس کے دویا میں کیا گیاجس کا نمیاب کے دویان میں کیا گیاجس کا نمیاب کے دویا میں مرب کا میاب کے دویان میں کیا گیاجس کا نمیاب کی افاد دیت نظال کے مرب کوں کی تعداد کم ہوگئی۔ اس سے اس طریقہ علاج کی افاد دیت نظام رہے۔

ئیں نے اب یک . مصنیادہ دمائی معینوں کا عدالت ، کارڈیا ذول سے کیا ہے اور کوئی واقعہ مملک ثابت نہیں ہوائے

"کارڈیا ذول تعیرانی "کے متعلق یہ کھا گھیا ہوکہ فودی صدمہ اور ت تشخ کے باعث دیڑھ کی ہڑیوں یا بعض دو مری ہڑیوں کے وشہا۔ سے سچیدگیاں بہا ہوجاتی ہیں۔ لیکن دو مرے اہرین علاج دمائی کرنسبت ہمرے تجریات وش فیسبی سے زیادہ بہتر نا بہت ہوئے ہیں گیوں کہ مجھے یا دہنیں ہے کہ ۵۰۰ مریضوں کے علاج میں ہڑی تو " کیوں کہ مجھے یا دہنیں ہے کہ ۵۰۰ مریضوں کے علاج میں ہڑی تو " نیا دہ مجھی کو تی تجدیدہ کو اور ہوا ہو۔ ان میں سے ہرا کے مرف کارڈیا دول کے انجائیس کے ذریعے اوسط آبادہ مرتبہ فودی صدر سے ہرا

سے ہے۔
اس دوران معالجہ مرئیں نے کبی کوئی اسی علامتیں نہیں گیا
یہ جن سے یہ معلوم ہو کو کار ڈیا ڈول کے طریقہ علاج سے دافی نیجا
کو نقصان ہنتہا ہے۔ مجھے اس امرکا پورایقیں ہے کہ دمائی اختلال کے
ہرمریفی برخواہ اس کا موش نیا ہو یا پاناہو "صدماتی علاج "کاتج ا ضرور کرنا جاہے۔ قبل اس کے کہ اسے نا قابل علاج مجھے کرھوڑ دمیا جا
میں نے کا د ڈیا ڈول کے صدماتی علاج کے متعلق اپنے تام تجویا سے
میں نے کا د ڈیا ڈول کے صدماتی علاج کے متعلق اپنے تام تجویا سے
میڈ کل گوٹ" میں شاکع کو ادیے میں اس صفحون میں میں میں میا
طریقہ علاج پر دوئی دالوں گا جو کا د ڈیا ذول کے ذریعے نہیں ملکہ ایک ا برتی الرکے ذریعے صدر مروشنے ہیداکر کے کام میں لایا جاتا ہے سیتا میں بہلی مرتب میر برتی اگر استجمال کے ایک ایس طریقہ علاج کو " برا لیے ہوتے میں کہ دونول کپٹیول پر ایک دیڑی ٹی کے ذریعے با ندھ دیسے جائیں۔ ان کے مَا قدمتطیل مُمکل کے دوائینے مجی ہوتے ہیں۔ اس برقی الری مَاخت الی ہوتی ہے کہ مرف متبادل بی نہوں کے ذریعے کام کرے بھین اس میں ایک ایسا موٹر می ہوتا ہک جواکہ کومتقیم برقی لہول (D.C.) کے ذریعے کام کرنے کے لائق

اس کے بدر مرین ایک چربی پانگ برحیت کیست جا تا اولئیگ پرایک بخت جم کا گھا بچیا ہوتا ہی۔ مریض کے تمام کیرٹ و مسلے کردیے جاتے ہیں اور اس کے جم سے دھات کی تمام چریں مثلاً مصنوی کو آ عینک یا بالوں کے بن وغیرہ علیمدہ کردیے جاتے ہیں ، مجر جوار پہنیان کوایتھ کے بیل یا کریم دینے و کے تمام افزات دور ہوجا ہیں ، ریمول ہت صفود کی ہوکئی کئی کے دینے ایک کے مرمیت میل ڈالنے دالے ہندائشتانی مرینے و کرنے ہاں جکنائی کے باعث برتی لہرکا گزاد استکل ہوتا ہے اولیعنی مزمر تو الکروڈ "کررتی مورجی اس قدر برجام بوجا نے میں کہ کرنے ہاں بی جیس چیا ۔ اس کے بعدم مغین کے مراود مبنیانی کی برقی عوالی کی برت را برست او می تواکے دواطباتی دربی توالے دواطباتی دربی عوالی می تواکے دواطباتی دربی ایک متبادل برق می تواکی دوالد الربی ایک متبادل برق می تواکی دوالد الربی الربی الیک متبادل برا المتحال کے الی برق علاج کوشنی آذربی وادب کی جگر پراسته ال کیا اور ابرانه طریقی کوترتی دی نامجستان می کاشر کے سام کار المربی المربی کار اور برا است کر دیا کہ برق شعنی معالی میں اس طرح کے تو اور برتا است کر دیا کہ برق شعنی معالی معالی دیا کہ المربی المربی کار المربی کار المربی کار کیا کہ المربی کی اور برتا است کر دیا کہ برق تصنی معالی معالی دیا کہ المربی کی اسکان اور محفوظ طریق ہے۔

ہم آدگوں نے اس سلسلہ میں میک فیل امسٹراس (Macphail Strausa) کابر تی اکد استعال کیا ہے کئو ہم بی وہ آلہ ہے جو تداکے ڈاکٹر بینی کے معینہ اصولوں کے مطابق تیار کمیا گیا ہی۔ سینٹ بار تھولو میوم سیستال لندن میں دوسَال تک تجرب کرنے کے بعداس آلہ میں استٹراس اور میک فیل کے اچھوں چند اہم تبدیلیاں منت الاعمام میں کردی گئی تعییں۔

اس بُرتی اکسی مندرج ذیل جنیزی بوتی بین:
۱۱ ... مو وولٹ اور ۴۵۰ وولٹ (مّباول بَرتی دوائی۔)

ک درسیان بُرتی طاقت کی مقدادسے کام نیے کاایک میکانی دولیہ

۱۷ متباول برتی لمرکی مَدافِت کے ایک برتی رُو (Circuit)

کے ذریعہ اس امرکی بیا بَش کا ایک میکانی نظام کرم بین کی دونوں

گنیشیوں کے اُرپادیتی ایک عظم صدی دکنیدی کردی کی ڈری ، سے دو سرکے
عظم صدی تک بُرتی طاقت کی مزاحمتی مقداد کتی ہے جس کے حقی
یہ بین کہ کوئی ٹیز میر داتی لمرمنی نے سے بہلے اس کی طاقت برداشت

رس صفر (Zero) اور ۱۵ اولٹ کے درسیان کی آتا کو ہتمال کرکے مریض کو ایک فوری برتی صدرمہ بہنچا دینے کا ایک میکان تظام جواس طح برعمل کرتا ہو۔ اس کام میں ایک سکنڈ دقیق کے ایک میں جو دی حقہ سے ذیا دہ وقفہ صرت نہیں ہوتا اور ایک وقت ہا" برتی سوریج فورًا اس برتی دور کو بند کر دیتا ہو۔

اس کام ک (Electrode) اس کام ک

چلداوربالوں برایک"، منی صدی نمکین "کلول کو انجی طح الش کڑیا۔
جا آائے اوردونوں طرف صدی نمکین "کلول کو انجی طح الش کڑیا۔
ڈلوئی ہوتی بٹیوں کی دو تہہ دکھ کراو پرسے" الکر وڈ" کو تین اُنے چڑی درمیال ریم کے کمر وں کو کم نمکین محلول سے ترکر کے دکھ دیاجا آ ہو۔ اس سفنج کے مکر وں کو کم نمکین محلول سے ترکر کے دکھ دیاجا آ ہو۔ اس کے بعد ایک مخصوص آ کہ کے ذریعہ مریض کے سمرا درجاد پہنیانی کی طاقت مزاحمت جانح کی جاتی ہے تاکہ سمجے مقداد میں برق صدم میں بنیان ما صدم میں بنیان ما صدم میں بنیان ما صدم اور اور اور کا میں برق صدم میں بنیان ما صدم اور اور اور میں برق صدم میں بنیان ما صدم اور اور اور اور کا میں برق صدم میں بنیان ما سکے۔

صَدَمُ الْقَ عَلَى : - اب مريض اس کام کے ليے تياد مري آب کہ است خبی صدم بہنيا يا جائے جتی برتی مشين کے ستال بري سے ده ، ه دُول کی ایک متبادل المر ، اس برتی صدمہ کے عل کا و تفر صرف اُ ، خوالے سے ه ، مسلم کرتی ہیں ، اس برتی صدمہ کے عل کا و تفر صرف اُ ، سے ه ، مسلم کا و تفر دیا ہے جو برتی المرم یون کے سرسے گورتی ہے وہ ه ، سے ایک کا و تفر دیا ہے جو برتی المرم یون ہے ۔ اس لیے یہ صدم ایسا ہوتا ہے کہ اگر سرکے علاوہ کی دوسے و صدم کو بہنچ تو ہم ہے نا گواد ہو۔ اگر سرکے علاوہ کی دوسے و صدم کو بہنچ تو ہم ہے نا گواد ہو۔ اگر سرکے علاوہ کی دوسے و صدم کو بہنچ تو ہم ہے نا گواد ہو۔

ظاہر ہے کہ اگر خشائے دمائ اور سیجے کے اُوہری تصیمیں اُلی اِئبراُ برتی طاقت کا بچان بدواکر نا ہوگا آواس کو ایک سوسے عزب دے کم تقریبًا ایک بزار ملی ایم بئر طاقت کی برتی رَدجوادِ بیٹیا ٹی اور کھوری بر بہنجائی ہوگی دیکین یدایک نظریاتی بات سے بھی میدان میں اس کی صورت دو مری ہوتی ہی۔

ترلیش اور بین نے ابتدای میں بیمعلوم کر لیا تھاکہ انسان کے سری جو برتی روگزادی جاتی ہے اس کی طاقت 'برتی وولٹ' سے متناسب نہیں ہوتی لین قانون اوم " (Ohm's Law)

جوبرتی مزاحمت کی اکائی برمبنی کے اس برصادق ہیں آتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سرکا مزاحمی فعل ذیا دہ ترحیدا ددا دیری نیجوں کے درسیع ہوتا ہے اور اُن بیجوں میں تیز برتی دو کے ہا جت کچھ محارض تغیر بہا ہوجا تا ہے۔ اس تغیر کی نوعیت اب تک اچھی محسادی ہیں ہوجاتی ہوتے ہوتی ہے۔

مریباہ برن کا سازود آجران کو حدث ہونا ہے۔ برقی الدکے دریعے ہر ریض کو صدمہ بنچالئے کے لیے صحیح برقی صالات اور روضہ کا تعبین

جو بحر مختلف مرضیوں پر شیخ کی " اقل جن" مختلف ہوتی ہے یا یوسے چھے کہ شودی طاقت جدا گانہ ہوتی ہے اس لیے برقی طاقت کا کوئی معین معیار قائم نہیں کیا جا سکتا۔ علاج منوع کر لے کرنے کا وا حدط بقد یہ ہے کہ ایک درمیانی معیار اختیار کیا جائے میں تجربہ نے یہ سکھایا ہے کہ ایک درمیانی معیار اختیار کیا جائے مرفیض کے لیے ۔ ۹ وولٹ کی برقی طاقت اور الم سکنڈ کا د تفہ کا نی ہوتا ہے اگر اس مقداد سے کوئی آئی اثر میرا بنین او میں نے ۱۰۰ دولٹ کی برقی طاقت امتیال کی ہواور میرے اکثر بند مستانی وولٹ کی برقی طاقت امتیال کی ہواور میرے اکثر بند مستانی مرفیوں کے لیے دولتے کی مقداد ۱۰۰ سے ۹۰ ایک درکار ہوتی ہے مگر وقعنہ اسکنڈ ہی دہتا ہے۔

اسکنڈ ہی دہتا ہے۔
ایک مقداد ۱۰۰ سے ۹۰ ایک درکار ہوتی ہے مگر وقعنہ اسکنڈ ہی دہتا ہے۔

طاقت ستعال كرني يرمى بويلكن اس سے اَكے مي كمي بنيں برها آ ہوں اور میں نے یا ندازہ کیا ہو کہ کم ہے کم ۹۰ وولٹ اور زیادہ زیادہ ۱۱۵ وولٹ کے درمیان عام طور برطرور ک شیخ براکیا جا سكتا بومستنف صوريس اس سے جدا كان موتى بين اگريرتى صديم ہنمانے سے م اور · مرسکنڈ کے درمیان تغنج بیدان ہوتو سمجھنا جا كربرتي طاتت ما كافي برواوراً ئنده موقع براس طاّ تت ميں اصاف كردينا حاسي بي نرتى طاقت مي توحب عرورت اضاف کیا ہو مر اسکنڈ کے دقع میں میں اضافہ منیں کیا ہو کھی میں اطبار كوتعين ايسة مريضون سيمبي واسطهرتا بوجوبرتى مزاحمت كى منديدطاقت دكھتے مِن اوران مِن برتی ذراید سے شخ بررا كرنا به عد شکل کام موتا ہو۔ الیے لوگوں کا برتی علاج ترک کردینا جاہے۔ . اور کارڈیازول کے نحکیش کے دریعے صدماتی معالجہ اختیا رکرنا جاہے۔ جب تک کوئی مرحض میلے صدمے کے اٹرات سے بالکل یاک نه بوجائے دو سراحد رکھی نہیں ہنجا نا جاہیے اربیصدر ہنجا نے سے بہلے ہمیشہ جواد میشائی کی قوت مزاجمت کواس برق ہما "کے ذريع سيمعلوم كرلينا جامي جواس ألدك سائه مسلك جوائ مِن يرسلم كرنام ول كربعض حالتون مين اس مزاحمت اورج ك " افل عن من مع درمیان کوئ متناسب رست منیں یا جاتا گراس سے پیصرورمعلوم ہوجا ہائے کرالکٹروڈ د برتی مورجے) انھی صالت میں م ادران كاعمل ميويد

قروق تشنیخ .. بون بی ایک سُوپّ دبین ، دبار برقی درجادی کی جاتی به بین روبار برقی درجادی کی جاتی به بین مرحما آفافا مرفض کو به بوش کر دینا که اوراس به تشخی دوره برجاتا که اس دوره کے ساتھ ساتھ ایک طاقت فرس به بین مرکز ایک جورفته دفته و برحات مسکنڈ کے ایک مرتب به برجاتا کے جورفته دفته و برحات مسکنڈ کے الدوخم برجاتا ہے . اس کے مبرقسمن اور نقابت کے ساتھ ساتھ الدوخم برجاتا ہے . اس کے مبرقسمن اور نقابت کے ساتھ ساتھ برجاتا ہے اوراً سنة اکب شدم مین کو ہوش مین دورہ بربی صدم سے چا د برخم من و بوش و حواس کی بدوابی عام طور بربرتی صدم سے چا د برخم من و بدورہ تی مدم سے چا د برخم من و بدورہ تی مدم سے چا د برخم من و بدورہ تی مدم سے جا

بہتریہ ہوکر مریض کے ہوش میں کئے سے پہلے ہی الکمر د دُاؤ تمام ہے: میں اس کی بٹیا نی اور مرسہ الگ کر دی جائیں تاکہ بہار ہونے برخل دائ کا مریض ان کو دکھ کروحنت زدہ نہ ہوجائے بہتری گیالی ، مجھی کھی ایسا بھی ہوتا ہو کہ اس برقی علائ سے مریض کے دوران خون اور عمر شغص ہی ہجیٹے گیاں ہیا ہوجاتی ہ اور میں برتا ہی بعض اور عمر شخص کے جوڑ کے اتر جانے یا لڑھنے کا خطرہ میں ہوتا ہی بعض اس میں کوئی شک بنیں کہ کارڈیا دول " کے انجمائین سے صدر مریب الے کی بر نسبت برتی طریقہ علائ ہیں ان خطروں کے برقی علائ کا سلب ارشر می کیا گیا تھا ان میں سے صرف دوم ریفیوں کے جرشے کی ہٹریاں انرگئی تقین لیکن وہ اس قدر حملہ دوم ریفیوں کے جرشے کی ہٹریاں انرگئی تقین لیکن وہ اس قدر حملہ دوم ریفیوں کے جرشے کی ہٹریاں انرگئی تقین لیکن وہ اس قدر حملہ دوم ریفیوں کے جرشے کی ہٹریاں انرگئی تقین لیکن وہ اس قدر حملہ خبر کہ منہیں ہوئی۔

ٔ کیا کارڈیا زول تھیرا بی پربرق صالی طریعة عِلاج کو ترجیج حبل ہمی : •

یں نے کارڈیا دول کے صداتی طلاح میں کانی ہمارت عمال کی ہے انگین میں یہ تسلیم کرتا ہوں کداگر بھے دونوں میں سے ی کوخخب کرنے کی صرورت ہوتو میں ہمیشہ برتی آل کے ذریعے دول گا۔ علائے کو مین اور طبیب دونوں کے نقطہ تکاہ سے ترجیح دول گا۔ ایک قوبرتی آلہ کا اضعال کرنا نیا دہ آسان ہی دوسرے اس میں وہ نقصانات نہیں ہیں جہ بحکین کے ذریعیہ تون میں دنول کی حافے الی دواکے ساتھ موجود ہوتے ہیں۔ مزید بران دواکی صحیح خوداک معسلوم کرنے کے طریقے بھی بحیدہ ہیں۔

"کارڈیا رُول کے صرفمانی علائے کے نقصانات ۱۱، جب اس کی وراک دیف براٹر کرنے لگتی ہو قومیض میں ایک شدید نون کا اصاس میدا ہوتا ہے۔ اکثر مرفینوں کا بیان ہر کہ انجیکش کے بعدان کو اسامعلوم ہوتا ہے جیسے موت اُدہی ہے۔ اسی سے دیف اِس طریقۂ علاق کے دیرائے جانے بردضا مندنہیں ہوتے۔

				س. التوليا ين انسردگ و بُردل كاجون جس من رهي به عد منگس اور به عرکت رمنا
))	1	^	1.	بـُندکتائے۔
				م فعلل عصاب دماغي ١٠
,	4	1	1	العث بمسائرا
				رب، تشويني جنون من جن مي
-	}	,	۲	اندنينيدا وربيليناني لاحق بوقائد

ادُپر کے نفتہ میں اقسام جنون وضل دمائی کی خمنی اور تحق تصحر نہیں کی تمی ہیں اور ان کوچا دہڑی وہموں میں نقیم کردیا گیا ہو مقصد صرف یہ ہوکہ بُرقی صدمائی طربقہ علاج کے نتائج ظاہر ہوجا ہیں قسم نمراییں دومرئیس الیے مقے حضول نے نمین مرتب کے بعد بُرقی آلہ نگانے سے قطعًا اکاد کر دیا تھا اور ہم انھیں محبور مذکر سکے تھے ، ان کو مجی ناصحت یافتہ مراہنوں میں شابل کر دیا گیا ہے۔

تجربات سے طاہم ہوتا ہو گربر تی صدماتی طریقہ علاج ان موت کے لیے بی کام میں لا یا جاسکتا ہوجن کی عمریان فائی ، حجائی حالات دوسرے صدفاتی طریقہ برقے ہوتے ہیں یاجن کے جذبات بہت جوم ریفی بہت گھرائے ہوتے ہیں یاجن کے جذبات بہت میں ایک گئے خد اور شعل ہوتے ہیں۔ اِن کا بحی علاج اس طریقہ سے کیا جا سکتا ہو۔ ان کے جوش وخروش کو کم کرنے کے لیے یا توایک ابنوای سکتا ہو۔ ان کے جوش وخروش کو کم کرنے کے لیے یا توایک ابنوای "ضمنی صدر" ہنچا کر افضی عارض طور پر حررت زدہ کر دیا جا سکتا ہے یا برق علائے سے بہلے دواؤں کے در لیے مینی مارضا یا ہا تو سے سن دکھی علائے سے بہلے دواؤں کے در لیے مینی مارضا یا ہا تو سے سن کر خاموش کی اجاسکتا ہے گرف موش کی اسکتا ہے کہ خاموش کی اجاسکتا ہے کہا سکتا ہے کہا جاسکتا ہو گرفتی میں دیا ہے۔ کر خاموش کی اجاسکتا ہو گئی میں ب

اس میں کوئی شک بنیں کرخلل دماغ کے علاج میں بُرقی صُدمہ بنچانے کا طریقہ بہت حصار نے انجابت ہوا ہی بہ صرورتہ کرسودادی جنون میں جو فریب خیال اور فرضی تصورات کے عظام سُا تحد رکھتا ہو برق علاج بہت زیادہ کامیاب نیا جت بنیں ہوا ہم۔ (۲) بعض حالات میں اس دواکا وریدی انجیشن بہت نسکل ہوتا ب ادراگر عضلاتی انجیکش دیا جا تا کے تواس کا افر بہت دیرمیں ہوتا ہو اور مریض کوزیادہ تعلیمت ہوتی ہے۔

رس، بعض مرتبہ خود مریض ہی اس کانجکین لینے سے اُ کار کر دیتا ہواوراس انکار برختی سے ڈٹار ہتا ہے۔

اَچے نہ ہوسے	خانت بېتر بوگتى	بالكلاجم جو گيمة	مربعینول کی تعداد	مرض كانام		
2	٥	, nd ,	JP'	ار سوداوی جون دحی میر مریض فرمیر خیال اور سوس کاشکاددمتا ہوا ور نسسی میں نصورات میں جنلا ہوتا ہوں میں مریض کے جدبات حدید متحاوز ہوئے ہیں۔		

١٠) فلب اور مير پرون کي تهام بياريان -

۴- برشم کا بخار

س. دماع اور مركزي عصبى نظام كى تمام عفوى بياريال -

م جم كاكوتي ابم ياسخت مرض

٥. بيناب من سكر إسفين كابا إجالا

اگر مریض جہانی اعتبار سے تن درست د توا ناہو او کو اس کی عراس طریقہ علاج میں کوئی د کا دف نہیں ہے ۔ سوسال کے بچے اور ۸۰ سال کے بوڑھے کوئی یہ برتی صدفات بہنجائے گئے ہیں۔ تیس زیرِعلاج مریض بی برا ہوگئی ہوا نے یہ شکایت کی تھی کم ان کے حافظہ میں نوابی پرا ہوگئی ہوا درنی یا برائی باتیں کچھی یا د نہیں ہیں۔ لیکن چن گھنٹوں کے بعدیہ شکایت دور ہوگئی۔ صرف ایک مریض نے دوروزیک اپنے دیست دادوں اور دوستوں کو نہیں بہنیا نا تھا۔ الغرض یہ مرتبی طریقہ علائ اختلال دماعی کے دیا دو تراماض میں مفید تاب ہواہے جن میں نفسیاتی نقائی اور خلل اعصاب دمائی بڑی ایست دکھتے ہیں۔ اور خلل اعصاب دمائی بڑی ہے۔ اور خلل اعصاب دمائی بڑی ایست دکھتے ہیں۔

مُرْخِط سنگ بدوامی اینولیا اکثویش مسٹریا اور اعصافی آئی کے خلل میں بے حدمفید تابت ہوا ہے۔ بر فی صدر کرات کی تعداد : میں نے اپنے جدید تجربات کے دوران میں مریضوں کوزیا دو سے زیادہ ۱۷ مرتبہ اور کم سے کم ۱۳ مرتبہ ، برتی صدرے بہنچا تے ہیں . برتی صدمات کی تعداد کے متعلق میں مریض کے خالات اور افاقہ مرض سے دہنائی حال کرنا ہوں۔ آگر کسی مریض

برایک ہفتہ میں دوباریا مین بار مرتض پربی کا استعمال کیا جا آ آم اور اگر مریض کی حبمانی صحت اجازت دے توروز اندیمی دیا جا سکتا ہو اگر ہ صدر موں کے بعد مرض میں افاقہ نمودار نہ ہوتی مطریقہ علاج ترک

ار به سارون کے بعد کیا جا سکتاہے۔

کن حالات میں برقی علاج نامنا سیے، ہر رین کو برتی علاج کے لائق تھے سے سیے انھی طی جانچ لینا جائے اوراس کی حیان حالتوں کا کمل معائنہ کرنا چاہیے جو مریض مندرج زیں امراض میں مبتلا ہوں ان کا علاج اس طریقہ سے نبس کرنا جائے۔ زیں امراض میں مبتلا ہوں ان کا علاج اس طریقہ سے نبس کرنا جائے۔

ربقية ايمعالي كي عمرافات صلا)

میڈیک کا بی میں پانچواں سال دواکہ کا تھا اوراب میسرا انہ میں سال باقی تھا بھی جب ابن علی اوریکی حالت ہر خور کرتا تھا تدیں بالکل ہی بے چارگی کے عالم میں اپنے اب کو پاتا تھا ، ایسا مجسوں ہوتا تھا کہ شاید نیر الحستا دول کی مدد کے میں ایک عمولی سے دیفی کا بھی علاج مہیں کر سکوں گا ۔ لیکن ایس کے ساتھ ہی جہاں یک کتاب علم کا تعاق تھا ، میں اپنے کہی ہم جہا عت سے پچھے پر تھا ، بلک میں تو دوم طلبا کے مقابلے میں مہرت آگے ٹرھا ہوا تھا ،

ممارا آخری امقان جار مینینه تک بونار الم بیمهانا خاص طور برخاصی شکل بوتے بین اس دوران می میں لئے نہایت جانفشانی کے ساتھ کام کیا اور خدانے مجھاتی قدت می دے رکھی متی کرمی زیادہ سے زیادہ محنت کرسکول و دوزانہ

دس سے بادہ گھنٹے کک مجھے جب تک امتحان دا اس ونت تک پڑھنا ہڑا۔
امتحان خم ہوتے ہی بہت ساعا جہم نے محف امتحان کی دج سے زبر دکستی
حافظہ میں رکھا تھا وہ امتحان کے ختم ہوتے ہی حافظ سے اس طح محوکر دیا جیسے
مانظہ میں مہرحال امتحان دیا گیا اوراس میں کا میاب بجی اچھے غبول کے
مائٹہ ہوگیا۔ ولیے بہاں یہ اور بتا دول کدان امتحانات میں کامیابی اور
اکامی بڑی حد کہ میتن کی خصیت اور حادت پرموقون ہی کھی الرک ابی
اکامی بڑی حد کہ میتن اس طالب علم کو بھی امتحان میں پاس کر دیتا ہے 'جو
ہوتا ہے کہ ایک متن اس طالب علم کو بھی امتحان میں پاس کر دیتا ہے 'جو
ہوتا ہے کہ کو وقطرے افیون کے جم یہ کری کہ خطیت بنا لئے سے اگر کوئی
کہ افیون ہی کے ایک غیر اس کا ابترائے ترکبی کی نعلیت بنا لئے سے اگر کوئی
خاصر سے قودہ فیل کر دیا جا تا ہے۔

(حتم میٹ دی)

اداره "مررد محست"

ان وان محت کی ترق کے لیے دیت ورزیل

صرف مین نہیں کہ کھوئی ہوئی محت واپس لانے کلیم بلدائی شجت کو برقرار کھنے کے لیے ہی تہیں روزانہ لینے جہم کی ڈیٹ بھال کرنے کی ضرورت ہے: تندرک تی ایک قابل رشک فیمٹ ہے اور لڑگین سے بڑھا ہے تک آچی اور توکٹ گوار ڈندگی گزانے کے لیے ایک بین قیمت اور قابل قدر سموایہ ہے ۔ خاہر ہو کہ اگر جہانی شبحت آچی ہوا اور و ماری صلاحیس بھی پوری ہوں توزیدگی مشرقوں سے لبرنے ہوسکتی ہے۔

آپ کویس کرحرت زده نهیں ہوناچاہیے کدور سنیں موناچاہیے کدور سنیں جہانی بھی ہوتی ہیں اور دوحانی بھی بیکن ہمار فیصمون کانت صرف جہانی ورزش مردا ورخورت میں کوئی امتیاز نہیں کرتی بعنی دولوں جنوں کے بیے ایک ہی طیقہ بیش کرتی ہے۔ دوحانی درزش مردا ورخورت کی امتیاز نہیں کرتی بعنی دولوں جنوں کے بیے ایک ہی طیقہ طروری ہے۔ لاکے اور لوگی یامر داور خورت کی جہائی سکاخت اور سکتا۔ اس لیے بیجائنا چاہیے کہ جو ورزشیں خورت کے لیے تصوی سکتا۔ اس لیے بیجائنا چاہیے کہ جو ورزشیں خورت کے لیے تصوی ان کامطلب یہ ہو کہ تندر رہی کے ساتھ ساتھ ان کے جہم کان اور بحضوی تناسب بھی بڑستا ہے اور بدن زیادہ متوازن ہوکر زیاد فیصوی تناسب بھی بڑستا ہے اور بدن زیادہ متوازن ہوکر زیاد فیصوی تناسب بھی بڑستا ہے اور بدن زیادہ متوازن ہوکر زیاد فیصوی کی جا تیں جب سندیا ہی کی تاریخ عامل ہو سکتے ہیں۔ نرمی صدول مقصد میں مدد کا ذاہت ہو۔ ورزش میں با قاعد کی اور یا بندی و درزش میں با قاعد کی اور یا بندی و درزش میں با قاعد کی اور یا بندی و درزش میں با قاعد کی اور یا بندی و درزش میں با قاعد کی اور یا بندی و درزش میں با قاعد کی اور یا بندی و درزش میں با قاعد کی اور

ب بعد می میں سے سے بران میں ان میں کا بعد ان کے لیے جو درزشیں بنائی گئی ہیں وہ جمنا مشتک کی طرح سخت و شدید نہیں ہیں بلکاس سے قطۂ مختلف ہیں اور جوزمیں ان براسانی سے عمل رسکتی ہیں۔

ان ورزشوں میں ذیادہ تراعف اکو کھیلانے؛ کھینچے ' ہجکنے اور مرفر وغیرہ کی ترکیبیں بیش کی تئی ہیں تاکہ عضلات کی لیجک میں اعتدال پیدا ہو' دوران خون جی ہوجائے تہام صدری اور اندر ونی اعضا تندرستی عامل کریں اور عصبی تنظام درست ومتواذن ہوجائے ال ورزشوں میں وقت ہی کم لگے گا، مجنت ہی کم ہوگی اور فائیے نیاڈ موں گے۔ اس سے کون انکار کرسکتا ہے کہ خور توں کے جہمیں ایک خاص متم کی دل کئی ورعنائی 'ایک خاص ہم کا انداز اور ایک خاص فرتم کی جال ڈھال ہوئی جاہیے۔ ان ورزشوں گوشی یا شام کے وقت اپنی آبائی کے مطابق خلوئے معدہ کی حالت میں کرنا جا ہیے۔ اور ورزش کے بعد نصف گھنٹے تک کھانا نہیں کھانا جا ہے۔ یہ مختصر سا وقف گرزر نے براجی اور حسی خن غذا کھائی جائے تو مہرطور مغید فاست ہوگی۔

ورزش منبكئر

اس درزش کے لیے تصویر نمبرا دیکھیے۔ اس کا مقصد میہ کہ اعضائی اختیاری حرکتوں پر دفتہ دفتہ قابو پاکر مستقلال نابت قدی اور قواز ن حصل کیا جائے۔ اس سے عور قول کی دفتار میں مجی کے سائیت اور ہم آمٹنگی بیدا ہوتی ہے۔

طرافید: جم کونو بسیدها ور ابند دکه دا مگر بیر کے بنجوں پر زور دیے کرکھڑے ہوئے اور اور نیائی بڑھانے کی کوسٹسٹ نرکرہ و دونوں بیرو کوایک دوسرے سے ملاقا اور لور ہے جم کا با رابٹرلوں پر ڈوالو میراف سینے کو اور انٹھا و مونڈ ھوں کے تجھیلے حصے بیٹر پر دیا و کھنٹوں کو سیدھار تھو مگر سخت نہیں ۔ گھنٹوں سے اور دولوں دانوں کو المانی اور دونوں با تھول کوسینے برلے جاکر کھت و مرت کواس طح کابٹ میں ملاؤ کر انگلیوں کا بنے اوپراور کلائیاں نیچے ہوں اسی انداز میں سلسل دومنٹ تک کھڑی ہواور گہرے سائن لیتی دہود بھرد فیہ دفتہ اس دفعہ کوبانچ منٹ تک بڑھا دو۔ اگر قدراً دم آئیہ سُامنے ہو تو اس ورزش کی پرکیش میں مدوملتی سے اس لیے کہ سُامنے سے اعضاکی تمام حرکتیں دمجی جاسکتی ہیں ،

ورزش منبسكر

وزرش كاير زاويات طريقه اعضا كياقي انداز كودوركيك اوران كى حركتول



میں تناسب بَدِاکر نے کے لیے بہت مفید ہی ددکھی تصویر علی ، اگربٹ کی ندونی دواری دھیں اگربٹ کی ندونی دواری دھیں اور تھی تا داولا ہے تھام بَدِل میں اور تھی ہے اور جم کے تمام اعضایں مفید حرکت بَدِادِ تی ہی اور وران خون بی صحیح ہوجاتا ہے .

ورون مون بن مروب مهر مهر مهر مهر مهر ما مون المحتوى المعرف التكاكر سيدى كالمدين المحتوى المحت

د قد برها یاجا سکتا ہی گرکسی حالت میں بدورزش تیزی سے اور جم میں غیر عمولی تناؤ براکر کے بنیں کرنی جا ہیں۔

ر مور بین سے اور درق کے میں میں دورش ایک زاویہ والی بق اس تو بین زادیوں وال ورزش کہتے ہیں (دیکیونصور منبر الا ا ور مرزش من من سے اور دالی ورزش ایک زاویہ والی بھی۔ اس تو بین زادیوں والی ورزش کہتے ہیں دیکیونصوری وازن دل کش ہوجاتا ہے۔ ور ارزش من من سے دیڑھ کے احصاب اور صدر شکم کے تام اعضا کوقت مبلتی ہی جبم کاعضوی وازن دل کش ہوجاتا ہے۔ عفلات میں لچک پُیدا ہوتی ہے۔ نس پی مضبوط ہوتے ہیں۔ قبض کی شکایت نع ہوتی ہے۔ اوپری دھر کے عضلات ورزش کے دوران می سکرنے اور کھیلنے کے باعث قرت عامل کرتے ہیں۔

اور پیے سے وہ ست وہ ماں رہے یں۔ حارفیتر: یہ سیدی کھڑی ہوجاؤ۔ دونوں ہرول کو ایک دوسرے سے دوفٹ کے فاصلے ہر رکھو۔ اس کے بعد باتیں بازوکو سیدھا ممبیلا کر شانے کے متوازی کردو۔ دائیں بازوکو لوپری عمودی شکل میں اوپر کو اٹھاؤ ''اکہ تھا اباز دتھا دے دائیں کان کو بھوگودے دتھویر منہرس مجراری انداز شانے کے متوازی کردو۔ دائیں بازوکو لوپری عمودی شکل میں اوپر کو اٹھاؤ ''اکہ تھا اباز دتھا دے دائیں کان کو بھوگودے د



کوتائم دکد کربایی طرف استه استه جهلتی جل جاؤ -زنصوری الف بهال کردهار این احداد کلی دین سے قرب جوجائیں بلکن فیال دکھوکاس اتنایس تھال

ہی ہے گئے۔ گھٹے تھیکنے نہائیں اورتھارا اوپری دھڑ زمین کے متوازی ہوجائے ۔ بھڑ ہستہ اُہت اوپر کو اکٹو اور بہلا انداز اُختیار کرو-

اور واسوا درجه الدور المعيد ويد اس كربدار والح دائي جانب كرهكتي على جاق ليكن اس سع بعلي بأي اوددائي باذون كى بزرين كوبدل دويين اب بائي المتعكوا وركي طرف سيدها كمرة ا كردة اكدوه بائيس كان سع مل جائے اور دائيس با ذوكو شائے كو سيده ميں كرو اسك بعدا م ستة اميس عرف جلك الشرع كرد . كويا تصوير علا العن ميں جو صورت المين



إلى مجى ده اب دائي إلى مح بوجائے كى اور اوپرى دھڑاب دائيں طرف زمين كے متوازى بوجائے كا۔ حجكتے حجكتے دائيں إلى تعكى الكليول كو زمين كے وقتى إلى الكيول كو زمين كے وقتى باركان برجائے الكيول كو يوجائے اللہ باركان برجائے الكيول كو كائے بارئيں اوراعضا برتماؤكا شديد بارئيس ڈا سناجا ہے۔ اس ورزش كو دونوں جائب بين مين مرتب اوراعضا برتماؤكا شديد بارئيس ڈا سناجا ہے۔ اس ورزش كو دونوں جائب بين مين مرتب كرنا جائيں بين ميں مرتب كرنا جائے ہے۔ وقف الم منت ك

الرام وسيكون :- ان ورزشول كم بعد صورى وريك جم إوردماع كوكمل الم دينا جا سي-

هدایت: - فرش برسیدی لیشجا و اور مبرکتام اعضا کوده اینالولوندن فرش بردال دو اور جب تک جی جاہے برحس دحرکت این اور اور جب تک جی جاہے برحس دحرکت این دہرا اس سے تناؤ دور ہوجائے گا۔ اعضام حسی آئے گی۔ احساسات کوسکون عالی ہوگا اور جم میں تن درتی کے احساس کے ساتھ دم میں مطمئن ہوجا ہے گا۔

"دورے عطفلی کے مسائل

یں۔ گریہ ایک فال نیک ہوکہ منرب میں بھی اب جدید تقیقات کو اس مخصوص موضوع کی طرف رجوع کیا گیا ہو، اور طبقی نقط نگاہ سے ہی پہا سرانہ لار بحربتیا دکرنے کی کوشیش کی جا رہی ہو، ہرانہ سالی کے مخصوص مسائل کا مطالعہ ورحقیقت انسانی مفاد کے لیے صورری ہے۔ دنیا میں فرصوں کی تعدا دہرہت آیا دہ ہو، اور بیمناسب منہیں ہے کہ مزود کی مفرور کی مسائل کی طرف خاص تو تم ہندی جائے۔

الگ تان اور دوس بے پور بن ممالک کاتو بیمال کوکہ بھیل نگے عظیم نے جان اور نوجان مردوں کی تعدا دوہاں بہت کم کردی ہے گویا س وقت بوڑھوں اور تحجی ہی آبادی ان الک میں زیادہ ہو۔ غالبًا اسی لیے اب بڑھا لیے کے طبق مسائل کی طرف میں زیادہ ہو۔ غالبًا اسی سے جب جوان باتی مذریں اور اوھیر اور سن رسیدہ لوگوں میں بیتے بہاکرنے کی صلاحیت ہی مفقود ہو جا ہو۔
توظا ہرہے کہ آبادی کو اس سے ایک شدید خطرہ لاحق ہوجا تا ہی۔
اس لیے مزوری کا مذہرت بوڑھوں کے ذاتی مفاد کے لیے

اس کے صروری ہوکہ خصرت برصوں کے واتی مفاد کے لیے بھر قوم دجما عت کے مفاد کے لیے بہن سالی کے طبی مسائل کو نظر افداز نہ کیا جائے اور بوڑھوں کی صحت دیں درسی کا بیرا بیرا فیال کیا جائے مغرب میں اس ٹی کم تدت سے یہ باہ جموس کی گئی ہو کہ بول کہ بوڑھوں کی ہمیار یاں ہمی جُدا گا نہ اور خصوص ہیں، اس لیے ان کے طلقہ علاج کو بھی خصوص ہونا چاہی، باکس اسی طرح جبہ و میر طفالی کو طبی مسائل سے قطقاً الگ ہوئے ہیں۔ اب یہ صورت اختیاد کی جائی جا اس مائل سے قطقاً الگ ہوئے ہیں۔ اب یہ صورت اختیاد کی جائی جائی اور تحقیقات کے لیے جُدا گانہ "کلینک" قائم کیے جائی کی دار جو اور تحقیقات کے لیے جُدا گانہ "کلینک" قائم کیے جائی کی دار جو اور کے علاج سے الگ کردیا جائے ۔

چنانخ:" علم مسائل بری "کے متعلق رئیسری کے لیے صوف کی

برصول میں بڑی حدیک طفل مزاجی مجی دائیں آجاتی ہے۔
جس طرح بچیں کے طبی مسائل ضحکوص ہیں ، اسی طرح بن مسائل بھی اوجانوں سے ابحل حبراگانہ اور خصوص ہوتے ہیں ، طب قدیم نے بھی اور اور حدی کے بیان مسائل کے بھی اور جوانوں سے ابحل حبراگانہ اور حالوں کے علاج سے الگ رکھا ہے ، اور اور ورصول کے طب بی مسائل رحبراگانہ تو تبد دی ہے ۔ یہ ایک علم ہے جس کو علم مسائل میری "کہا جا سکتا ہے ۔ آج کل جدیدا آگریزی اصطلاح میں اس علم کے لیے (Gernatrics) کا افتظا کے ادکیا گیا ہے ، مگر برور صول کے امراض وعلاج کا مسلہ کوئی نیا مسلم نہیں ہے میشرقی اور جی اور برضا اور جرمائی ہیں ۔ اور شول کے افرات کو دور کرنے کے لیے خصوص ہیں ۔ اور شول کے لیے افرات کو دور کرنے کے لیے خصوص ہیں ۔ اور شول کے لیے اور طرفتی معا منرت برخاص خاص ہدایتیں اور طبتی درائے ہوئی درا

مك بطانية مي مختلف مقامات برشلًا لندن . كيترج ، انجيستر ، اولد سبہ لر وطروس متعدد مركز بنائے كے يس وال س دوسر بين كى فراموش كرده مبياريول كى طرف مناسب توجر ديا تى ہے اور حوم حلومات عال موتی ہے ان سے سینکٹروں بوڑھوں کو فائده ببنجا باجا او برهاب ك تصوصحي سائل كي تمام شكات من ایک بری شکل یا ہے کہ امراض صاف طور رفدایال إقابل قعین نہیں ہوتے رورھ لوگ اکثر علیل سے رہتے یں جمریق معنوں میں 'میار'' نہیں ہوتے مِٹ لا یہ تو ہوتا ہو کہ قرَبَ ہنسکے فِرَ ہے،ان کے اعضا، کے جدا در سفے اسے لیکدار نہیں موتے کہ ده لام کی مدد کے بغیر آسانی سے جل سکیں ، تاہم نہ تو وہ "بیمار" ہوتے ہیں اور نہ علامتوں کی پور گفصیل بیان کی جاسکتی ہر بدیر " علمسائل بري كامقصديه بكدانساني جمي كن سالى كى طرف بڑھتے ہوئے جو تدریمی شد طیاں پیدا ہوتی ہیں ان کا ہترانگا تمزيكيك ماور مجريمعلوم كرے كدان اخرال كوار علامتول كوكنونكر ردكاً يا دوركيا حاسكتا ب- اسعلم كالعلق اعاده شباب يحيضوص مسئلها درمقصد سيهنبس ہے ملکہ کمرز وری اورکہن سالی کی تا مع بانی علامتول کی در افت اوران کے اسکادے ہے۔ ضعف بيرى كودورركهنا

بدره بدنے کے اسباب وسل کواتھی طرح سجھ ایا جائے توبہت سي صيبتول اوراليبيول كو دُور ركك كرقوم كُواجمًا عي طريقه برِفا مُدُهُ بنجا یا جاسکتا ہے۔اس میدان میں جواریٹری ہورا ہو اس سے سارى دنياستغيد بوسك گى-برطانية ين اس موضوع كو چھلے د نوں اتنی اہمیت دی گئی ہے کو ۲۴ واع میں علم سأل مرمی پردیسرے کرنے کے لیے ایک خاص کمیٹی بنا دی گئی ہی اس کمیٹی نے اپنی کارروائیوں کے متعلّق ایک ربورٹ شائع کی ہرجس میں ستقبل <u>کے لی</u>مشورے بھی دینے گئے میں مضروری ہو کہ پاکت اد. دوسرے ممالک میں می اس طرح کی کمیٹیاں قائم کی جائیں ۔۔ بدر صور كويمي تحقيل كي طرح شفقت دمهرا في كي صرورت ہوتی ہے دوسروں کے سلوک سے ان کے دل میں بدا صار میل ہوناچاہیے کہ اس دنیاکو ان کی بھی صرورت ہو تاکہ ان کی زندگی تو گا بن سکے حقیقت بمی میں ہے کہ دواؤں سے زیادہ ان کو مہرانی کی عرورت ہوتی ہے مثلاً ایک میں الممیں دیکھا گیا کہ اٹھ وڑھے جگو على علاج كى كوئ عنرورت ونتق . ﴿ هَا نَيْ سَالَ سِيمِبِيتَالَ كَمِلْيَكُ ا برقابض میں حالائدیہ یو بنگ اگر خالی ہوتے توتقریباً ٠٠٠ معملِ جَامی کے مربضیوں کواس مّدت میں ان ربیگر مل سکتی تھی کیسی لیے اب یہ طربقة اختياد كياجاراب كهررثب سببتال مي بورٌسط مرطيول ليمايك عليده ذيل عمارت و في جلسبي حس كا وُميّا مُن أَكَى صَرُورُو کے مُطابق ہو۔

سیحصنے کی صغرورت عام طور پر بوارصوں کو صاحب فراش ہونے ادائیجور و بے بس ہوجا کی اِجازت دیدی جاتی ہو۔ وہ لبنگ پر ٹرجاتے ہیں اور یہ فرض کربیا جاتا ہے کہ اس کے سواکوئی چارہ نہیں ہو۔ اس کاسب صرف یہ ہے کہ بوڑھوں کی صرور توں کو اچھی طرح نہیں جھاگیا ہے۔ اگر ان کی صرور توں کو سمجھ لیا جائے تو آسانی سے ان کی مدد کی جاستی ہے۔ سیحر ہر کرکے دکھاگیا ہے کہ جو بوڑھ جے باکل محبور و بے دست و پاستے ، ان کو خود اپنے کھانے بینے کی جزیں تیا دکرنے میں بہالک کے جو تی جو بی درست کاری میں جی خاصی دان جو بوجاتی ہو بیض ربائی ا

کشمیری مندر رمیری بندری

ہم نے اس طلب ی دنیا کو قطعاً تظرا نداز کردیا ہو جہادے گرکے کیفیے میں اور ہاری دست دس کے اندر موج دہے۔ کچر لوگ ایسے میں جو بہا ڈول کو عرف موسم گرما میں سیر د تفریح کا کرنز سیجھتے ہیں اور عرف دسمی یا تقلیدی طور پر گرمیوں میں کو ہسان کے برگ و باداور ہرے بھرے مناظر سے لطف اندونہ وقی میں اسکن مہت کم لوگوں نے بہاڑوں کو موسم مراکے مفید مرفانی لباس اور درخوں کو معنی نیز فاموشی میں دکھیا ہے .

یہ وہ بادورو پایا نعمتیں میں جوفدت کی فیاضی میرکٹیر ۔ میں بیش کرتی ہے ادرجو دنیا کے کسی دوسرے علاقے میں آئی افراط و فرادانی سے نہیں پائی جاسکتیں بشمیرایک ٹیا سرارصن کا حال ہے ' اور یہ خاص حین موسم کرنا کے سبزوز عفرانی کشمیری نہیں بلکہ موسوم مراک کے سفید دبر فائی کشمیری دکھیا جاسکتا ہو اوروہ قدرتی بخشیں ادرعطیا سے میں جن سے اپنی نگاہ ودل کے دامن مجرفے کے لیے دور دیاز مالک کے با برخسند ہے سال میں دوبارکشمیراتے ہیں۔

اس وقت بمجی زندگی نجش میرو تفریح کا ذکر کردب میں ، اس میں شرکت کے لیے اور تشمیری "اسی دنگ" مین "بن خوا می گی دلچب پیول اور مجرت افر خیوں میں صد لینے کے لیے معض لوگ زنگون اور سندگا پورسے برواذ کر کے آئے تتے ، اور تعبی لوگوں نے طویل بڑی اور بحری سفری صیب میں تعمیل تعییں تاکہ "اسکی انگ جیسے فرحت بخش اور قابل تما شدم میسیورٹ کی براوری " میں شامل ہول .

کنمیرگامنهور علاقه گرگ دگل درران دنیا کے بہترین اسکی گراؤند" بین "خطة برف خوای" میں شمار کیا جاتا ہو۔ اس کا خامون کومہتانی سلیسلہ جہال اُقاب کی ٹواز شوں کے باعث برف عفہ وی سے جم جاتی ہے برسینکڑ دل شائقین "اسکی دنگ" کوانی طرف کینچا

ہوا درجب اسکی کلب میں جبل بہل نراع ہوتی ہو توجیدوں ادمی سنتے ہوئے اور برن کی تکبیل سطور ہ اسکی انگ کرتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں ہما را نوکسٹ کواسفر

می در سی میر کمرگ کا سفر جموں مری نگر" مرک سے موسم کر ایس بہت کم کیاجاتا ہے، اس لیے کہ درہ بنی آبل میں برف بادی کے بعث دیا بند جوجا تاہے ، ہما دے سفر کے لیے داولپنڈی کی موک والا دامستہ تھا، جہاں برف نسبتاً کم می اور داہ میں کو آباد ڈوٹس 'باتما مولا 'کہرتی اور فیدی کے مقابات بھی فابل دید تھے۔ ہم ایک موٹر کا دیے اندر اون کے کمبلوں میں لیٹے ہوئے پڑے تھے۔ ہما دا یہ سفر بے صوفر تسکیا اور فرحت بخش تھا۔

میرو کی بی است جس کرانی کا ندهیوں کے بعد کو الدیں جب گرم آفتاب کی سرارت بخش شعاعیں ہم پر بڑی تو ہمارے دل کے کنول کس گئے۔ یہ مقام پُر شور دریائے جہلم پر واقع ہو، مردمت ہی شمیری پاکستانی سرحد ہے کیٹی میں داخلے سے بیلے وگوں کو بیمال حیثی وغیرہ دینے کے لیے دکنا ہڑتا ہوجس مختصر لحد کے لیے ہماری گاڑی بیمال کی ہمنے لاکوں ادر بوڑھوں کو داراً ، بیجائے اور بیما اڑی گیت گائے ہوئے شنا۔

داستدس میں جنے گاؤں یا جبوٹی جبد ٹی بہاڑی بستیاں میں وہاں مرائی رگس کے خشبوداد مجدل اپنے شہرے سینے کاندر گرمت مرسم میں اور کی مقامی دیے مرکز کا خراف اوری کے قریب قریب جاتی ہی واستدی خوب مورت قیام گاہی ہی ہوتی تقییں ۔ اکر جو ترو منا سمجنیوں کی قطاری برف سے ڈھی ہوتی تقییں ۔ بارآمولا کے دعفران ذاردن یہ مجدل نہیں آئے سے ۔

سفي كُلْرُكِ

سفیدا در حیکی گرگ کی ... به ف بندی بر بنج کریم میدان ملاقوں کے دستے والوں کو کھول گئے ۔ ابق گا ہوں کے ساسے میلوں آک کھیں ہوتی برت برت برت برت کی کو کا کہ کہاری چیرت و مسرت کی کوئی انہا نہ کھرگ کی دور دور تک کہیں کی زمین کا کوئی زرد کمڑ ادکھائی نہیں دتبا کھا گرگ کے بورے علاقہ میں برت اکھ فٹ سے زیادہ گہری گئی۔ ہمال کے دُملواں برت تال ہو اسکی۔ انگ کوئے والے نواموز لوگوں کو تعیار دینے والے برت برت المحق میں بین الاقامی شہرت لیکنے والے برت برت برائے ۔ اور کے لیے برت برت برائے کی میں میں بین الاقامی شہرت لیکنے زیکو تسلوداکیہ کا اہر برسکا وغیرہ۔ ان کو میں نے کھی برت برت برائے ۔ اور ہوتے نہیں دکھی ۔ اس جماعت میں برقانیہ فرانس کی ترق المحتر بیا یورتی لینڈ اور سوت مرت برائی اس جماعت میں برقانیہ فرانس کی تھے ۔ ہم نے شماد کرکھی لینڈ اور سوت مرت برائی اور ایک میرا دوست جواس معالیاتی اور صحت بخش درکے درئے ۔ ایک میں اور ایک میرا دوست جواس معالیاتی اور صحت بخش درئی فرد کھینے کے لیے میرے ساتھ آیا گھا۔

گارگ کے اور اُسکی ۔ اِنگ کے لیے چاد بڑے میدان میں ۔ کھیلن مُرگ د . . . اا فٹ کی طبندی پر، ہمنچ کرہم نے " اِسکی کلب میں گرم گرم چار پی کرخود کوشلے" کیا ۔ یہ چوٹی سی خوبصورت عارت مٹی اور برٹ کے نودوں میں کھڑی تھی .

اضالوی برف دلو،

کشیرکی کہانیوں میں برف دیو" کالجی ذکراً ائے۔ کہتے ہیں کہ یہ کوتی دایو بیکرا کے دو مری دنیا کا ما فرق الفطرت خص ہے جرب فی برتنابات جوبرف برتنابات میں بھر آبی اس کے بروں کے چادف لجے نشانات جن میں صاف طور بر تلووں اورا کلیوں کی شکلیں بوتی ہوتی ہیں البند برفائی مقامت براکم باتے جاتے ہیں ۔ اس جب نرکا تذکرہ سادی دنیا ہیں ہوا ہے اور" اسکی میگرین میں بی اس انسانوی "سنو مین کے دجود کرشیں کے دجود کرشیں کے دجود کرشیں کے دی کری ہیں ۔

ی مان اللہ کھیکن مرک کے اُدرِ ابْرَوات کے دو دُصلواں برقانی علاقے دور دور یک مجیلے ہوئے ہیں۔ درختوں ، مجاڑوں یا تنگی کیسلی جیٹ اول

سے بہدا ہونے والی کوئی دکاوٹ ان میں موجود مہیں ہے۔ اس لیے "برت خواری" کاصاف اور وسیع میدان تہال موجود ہے آل انڈیا اسکی۔ انگ چمپین خب کے لیے ان دونوں علاقوں اوران کے آسان کے " یوفتانوں" میں برت خوامی کرنی بڑتی ہے۔

ابی کوستانی سلسلے کے اوپر جہاں مبنی میں سخت محنت و جانفشانی کاسامنا کرنا پڑتا ہے۔ ۲۰۰۰ افث کی بلندی پُرخ جھبلیں " پس جن کی برف موسم گرا میں جی نہیں گھیلتی۔ میں نے ان جھیلوں تک سفر کیا تھا۔ حالاں کہ یہ اسکی کلٹ کے ضابطہ کے خلاف تھا۔ وہ صابطہ ہے کہ اس مقام تک کم از کم چارا دمیوں کو سَاتھ جانا پڑتا ہو آگہ حاذبات کی دوک تھام ہوسکے ۔

بڑی جیسی کے قریب جہاں لیٹ کرمی دھوپ کا دہا تھا اور افتا سے جہ کو گرادہ تھا ایک جی کے ایک جی بی خوب منظر دی کھا اور حیا اور ایک جی بی کے نگے سے بہم منظر دی کھا اور حیرت ذرہ ہو کر چھ کیا۔ ایک براسرار آدمی جس کے نگے سم بہم کے مراب کی میں بندھے ہوئے تھے۔ وہ نگے پاتوں بالک اطمینان اورا سانی کے ساتھ جل رہا تھا۔ حالال کرم لوگ اسکی تحقیق کو دول پر ایک قدم میں ہیں جل لوگ اسکی سے تھے۔ وہ لوگ اسکی محتم ہوئے تھے۔ وہ لوگ اسکی سے تحقیق کے دول پر ایک قدم میں ہیں جل لوگ اسکی تھے۔

معے دکھ کر دہ کہی قدر خفاہوا اور تذبذب میں بڑگیا۔ گروُرا ہی
اس نے اسکوٹی اور چادرا تاردی۔ اس کے بعد ایک بھری چٹان سے
برت کو ٹوڑا اور اس کے بچے ہوئے بانی میں کود چڑا جب وہ عنسل
کرنے کے بعد بابر کھلا تو میں اسے دیکھ کر سمکا بکاسا ہوگیا۔ اس کے جہم
سے بانی کے قطرے ٹیک لیے تھے۔ پھر میں نے بچی برت الٹا اٹھا کر اپنے
جم برسلی اور اپنے کہوئے دھونے کے بعد ان کوجم برڈ ال کرا یک جٹان
بھر باتی بار کر بیٹھ گیا اور آگئیس بند کر کے مراقبہ میں چلاگیا۔ چند من فی برت الٹھا اور وہ اللہ کے بعد اس کے بعد وہ جگی اٹھا اور وہ اللہ اور کہ بیٹس سے کپڑے
اور کیسکی ہوئی کئیس خشاک بوگئیں۔ اس کے بعد وہ جگی اٹھا اور وہ اللہ اور وہ بیٹس بی بیٹس نے اگر بیٹسا اور وہ بیٹس بیٹس بڑا۔ اس سے بیٹس بڑا۔ اس سے بائیس کرنے کی تواہش میں ، میں نے اگر بیٹسا جا المگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ اللہ مگراس کی ایک گرم کا وہ مجھے دوک دینے کے لیکا فی تھی۔ آجوہ

چلاگیا اور می طبی طبی خیالات می تو جو گیا۔ ننگا برست

ان مجرهبیوں "راسی" کرتے ہوئے نیچ اتر نے اور اسی کلب کے جمد نظر وں ک طون آئے میں برف الود بہا دوں کا ایک طویل سلسلہ نگا ہوں کے سامنے ہوتا ہے۔ اسی سلسلے میں نگا برت اور آبرا کھ اور دومرے بہا دُوں کی سفید چوٹیاں برف کے" ابدی غلاف" سے دھی ہوی دکھائی دیتی ہیں۔ اس مقام سے کلم ک کی طرف نیچ اتر ناصر پندمنے کا کام بر "اسی" کے تو دھلواں سطح بر نیچ کی طرف بڑی چندمنے کا کام بر "اسی" کے تو دھلواں سطح بر نیچ کی طرف بڑی میں سے میں ہوتی ہے۔ بہتم کی خوش گوارسنی میں ہوتی ہے۔ بہتم کی خوش گوارسنی میں موتی ہے۔

لیکن گرکسی کھیلن مرگ کی طرف چرد صابی اسان نہیں ، کیوں کہ سُوئیز دلینڈ کے بَہا ڈوں کی طرح کشمیری "اسکی لفٹ" یالڈی کے الدل پر حرکت کرنے والی دیل گاڈیاں وغیرہ نہیں ہیں۔ بَہاں لَد صرف بَہاڈی ٹیووں سے کام لیا جاسکتا نہے جو بدی محنت اور بوری طاقت سے اور حربہ صفے ہیں۔

تیزی سے برف جرائ کرتے ہوئے اور گوصے مولے کیا اور مسیلتے ہوئے جب ہم نیچا آرے اور اس کلب میں پنچے توسنا ہور ہی اور بہا ڈول کے جاری اور دیویٹ کرسیاہ ساتے چادول مول بھی اور بہا ڈول کے جاری اور دیویٹ کرسیاہ ساتے چادول میں طون چیلئے گر کر بات اندر سے گرم تھی ۔ ہول میں کھانے دان کو دیویٹ کی جرزوں سے جوش گوا دھاب نکل دی تھی ۔ ہول میں آتش دان کو تین تھے ہم نے بہلے گرم پانی سے شل کیا ۔ اس کے بعد بڑے کم کرے میں جس کی جو بی دیواروں سے بحلی ہوئی جوالات بیورسکون افریس تھی ۔ ہم لوگ اکم جو بی دیواروں سے بحلی ہوئی جوالات کہی گدو دار کس کے دوجاد کن لیزالیسی مقبل مجاری ہوئی جانے اور سکر بی کے دوجاد کن لیزالیسی مقبل مقبل مقبل میں جن کو مرکم ایڈ جیات کہنا ہے جانے ہوئی جانے کی مرکز کی صرورت

میں جمر میں طور کی صور رویا نیکن گرک ہوٹل اور اسکی کلٹ کی عالت لکڑی کی ہو۔ دن کو تر اُختاب کی شعاعیس اسے گرم رکھتی ہیں، مگر را توں کو ابنی شدید مرزی

پرتی ہے کہ پانی یا دو دھ دغیرہ آگ کے پاس دھنے بھی مجد ہور کھوں ہوتا ہے۔ جس رات کا ذکرہے۔ بہاں سردی سبت زیادہ می الدہ حوالت صفر سے میں رات کا ذکرہے۔ بہاں سردی سبت زیادہ می الدہ حوالت صفر سے میرف دس ڈگری او برتھا۔ گرانفان کی بات ہے کہ ہمیں اس عارت سے با ہز لکانا بڑا۔ یہ مول کر ایک ہید دہی میں میں ہولی رس عارت سے با ہز لکانا بڑا۔ یہ مول کر ایک کئی اور فوری جوبی عالم ہوایہ کہ اتفاق سے ہی رات اس میں آگ لگ گئی اور فوری جوبی عالم اس طح جلنے لگی کہ اس کے شعلوں سے ... ہم فٹ او پر اور در ۲۰۰۰ میں فٹ اور ہزاروں ہمانی دیکھنے میں آگا۔ ہم فرگ اور مرازوں ہمانی کو سے کے مقامات دو شن ہوگئے۔ اس دقت بہاں جنم کا مال کو سے گئے۔ اس دقت بہاں جنم کا مال کو سے گئے۔ یہ ایسا خوف ناک کو سے گئے۔ یہ ایسا خوف ناک کو سے گئے۔ یہ ایسا خوف ناک کو سے آجے۔ یہ ایسا خوف ناک کو سے ایسا جو بیان سے باہر ہے۔

اب و ل کونو کلی باشند سے کے بین اس کیے برفترائی کا مجت بخش اسبور فرنتی باشند سے کے بین اس کیے برفترائی کا مجت بخش اسبور فرنتی بروز ہے ۔ ہمادا فرص ہو کہ ہم اس کو ترقی دیں اورائی صورت برائی کر ایڈر دوالکٹرک طاقت کے میں جعد ہے سکیں ۔ بہال آبی ۔ برقی د ایڈر دوالکٹرک طاقت کے خودا نے بھی موجود ہیں ۔ بھی کر سے منگ مرگ اور مسابق مرائی سے بیٹر ایک اس کی سے بھی اسانی سے بیٹر ایک اور مسابق سے بیٹر سے اور مہند ستان ایران افغالستان ، برا ۔ سیام الما اور دوسم مشرقی پردور سیوں کے لیے بہتر "اسکی ۔ مرکز" برایا جا سکتا ہو۔

ر بشرصط): -

مشاہدہ کیا تھا اس کو آگے بڑھا کر ڈاکٹر مینٹن نے یہ نظریہ قاتم کیا کھی ہوا من طرو اپر اسائٹ کی پر اکش اور نتو و ناکا ایک جنبی دور "ہو ہائے۔ مروہ آراء میں اٹی کے ہیں انہری نے جن کے ام گرائتی، بسینہ انیلی اور گبٹ آئی تقرانسا توں کے طری پر اس نظریہ کو نابت اور کھروں کے دروازے کی مدیت کا بتہ لگایا۔ اس برجج رواس نے کہا تھا کہ ہوں نے دروازے کی چاہی تیاد کی اور اطالولوں نے اس جالی سے وروازہ کھو اس کے بعد ہونصف صدی گردی ہو اس کے حالات سے معلیم مسلم بنا ہوا ہے۔ اور اس کے علاج والے در کری فیری ورکوئیس مسلم بنا ہواہے۔ اور اس کے علاج والے در کری فیری ورکوئیس

أبارى متواز ن غذااور صحت مته

كاسترور نظريه كرأبادي مي اضأ مياتيس كى دفتار ذولِ حيات بينى غذا وغيره كى ميدادار كى دفتار سے مبہت نياده برتى ئے اب كوئى كتابى نظرىد بنيس بے ملكم ايك كھى بوتى حتیقت بن گیاہے. مرن فسطائی اور نازی قومیں جوم کری دمنیت رکھتی تعیس اوراین عدیدترین حباً مشدنول کے در سے سادی دنیا کونتح کرنا چاہتی تعیں۔ اپنی آباد **ی**ں کو انتہائی حدو**د ک** بڑھا كأنواب ديكوري متين اورليس كانطريك مخالفت كرايمين مركوان كاخواب ممنون تعبررنهوا اورحتقس مجثلائ سرحاسكين يحط دنوں" اٹلاٹک منتعلیٰ میں ایکڈس کہسلی لےغالباً صبح کہا ہوکے تبدأوا اورتقسيم كے ترقی یافتہ دلائع بھی دنیا كی بڑھتی ہوتی آبادی كو كھانا"

كيرا ادر فيام كاه بهمّا كرنے كامستلەل نبين كرسكتے .

تعليرا ورحفظان صحت مح بهترحالات كح باعت امريكا الد یدیے کے باشندوں لے آبادی اورغذا میں کمی قدر تساسب سب كرنے كى كوئشش كى ئے. بورى يتمان كام نظريراني حكم موجود ئے کر" ادی مندسیه تنامب سے اور غذائی بردا وار حسابیہ تناسسے برهبی رئی ہے، مک کے ان تمام قدر تی ذرائع کا جن کا تعلق اپن سے ہے یہ عال ہے کہ وہ خرج ہونے کے باعث کم ہوتے دہتے ہ اوراً بادى كاير حال بكروه عزب وافلاس كرسا تدميا تدميق رہتی ہے۔ ہرملک کی اخوا مددا اوا قعت اور منتبے سے بے حب ر هبا زوا اكثريت أبادى كوبرها في سيكمبي بادنيس أتي بيتاب كرك كي ليك كدكن قوم كي غربول اور تحلي طبق كم وكول ميل تعليمًا فته اولاعل موساً أني كى بلنسبت كم إدى اس قدر تيزي سے كون برهتى ئے- اعداد دشار منى كرائے كى حرورت نہيں ہے۔

ليگ أنبميشنزي "ايربك" دسّال امر بهطيو استنهاء کا بیش کرده فخمیه نه میر که دوسری عالمگیر جنگ جب نفر^{وع جو}ی ^{می} آ دنياكي أبادى ١٩٨٠٠٠ ١١ كادميول مِشتل على اس كلقسيم حسب ذیل ہے:

> اليشيا C.Y A يورپ

يو ايس ايس اد رمويك دوس ١٠٠٠٠٠١ ١

١٨٣٢٥٥... ننالي امريكا

جغبى امريكا

افرلقتر

بوكمشنيا

جنگ كے ختم بولے كے بعد كھيليكن سَال ميں جيام كا زانہ محاجارات بم دكمية بن كرجنك سيتباه شده بوب اورالسيا یں تنام اوام کی قرب براوار مکٹ مئن سے اور محث رہے انساکا مالك كي اتقدادي ترلي جنداسباب معدك كي بعد ان مي ايك الم مبب وه سياس اقتصادي الزات بي وكوشته جنك بدا كردي يں - دوصعتى كارخانے جواداتى سے كھ بہلے اور الائى كے و الله من النماني صروريات كى سَدا وادك لير مني الكرسًا ال حِنْك کی فراہی کے لیے استعال ہوتے ایے جرائی ، جایا ن اوران دوستے ممالك مي جوازاى كاشكاد بوئے تباه وبرباد بوگئے معرف اولكا اس مع متنف م اس انناين صورت مال بريري كرجنك جُوافواً كى تباه كارلون اورخلاف انسانيت نظالم كربا وجود دنياكي أبادي برابر دمتی دی ادر شرح بئیوآنش می کم کے بجائے ترتی جوتی دی۔ كن كن دين كرا تقصادي درائع كومسلسل طوربر وثاجاراً

عقل دوراندی علمی روشی مجت کے جذبات اور مَال بی کے دسیے می اولادی بریائش محدودی جاسکتی ہو۔ دوسی کو دوری جاسکتی ہو۔ دوسی کو و و فیر فطری طریقہ ہوئے برعۃ کنٹرول کہا جا آیا ہے۔ اس خمران ہوں مہمیں کرنا ہنیں ہو۔
یں ہمیں کسی خاص طریقے کے فاہدے ادر فرر بریجٹ کرنا ہنیں ہو۔
یہ ایک دو سراموضوع ہوا وار برئة کنٹرول کے جدید طریقے ایک مناز مسلم کی عند ہی ہوئے ہیں۔ ہمادے لیے جس جزی حقیقی اہمیت ہو
دہ یہ ہوکہ کہی ملک کی آبادی اور اس کے قدرتی ذوائع میں ایک سامری حقیق ہوئے وار میں یہ مورت حال ہوئی ہوئی اور سامری اور قدید ہوئی کا قدر می تعمیر ہوئے کا مملک کی اقتصاد کی ہوئی اور ہمری سامنے آجائے گی کوئیوں ایک اسلاب دک جائے گا مملک کی اقتصاد کی ہوئی اور بھری سامنے آجائے گی کوئیوں ایک اسلاب دک جائے گا مملک کی اقتصاد کی ہوئی جائی ہیں اور طاقت ور بھری سامنے آجائے گی کوئیوں میں مامنے آجائے گی کوئیوں اور طاقت ور بھری سامنے آجائے گی کوئیوں اور طاقت ور بھری سامنے آجائے گی جائی ہیں۔ د

. اس موسال کی اوسط نگریس میندستان اور پاکستان دوند

کی حالت کیسال ہوا ور دونوں کے لیے یہ کہنائی جو کہ بچوں کی اموات اور دونوں کے لیے یہ کہنائی جو کہ بچوں کی اموات کی خرح میں تمام متعدن دنیا برای مفول نے آب کر دیا ہی۔ مزیر بران معرباً ، دق وہل ، میصنه ، طاعون اور حج کے فیے مرفع میں ان کا کوئی جواب اس دنیا میں نہیں ہو.

پورے ملک کاحال مجموعی طور بریہ ہوکہ ایسی کھا دا ورحدید طریقة کاست کاری کے فقدان کے باعث زدی کھیتوں کی درخیزی اور بدوا واد کم ہوتی جاتی ہے اور صحب بخش تا زہ ہوا اور صاف بانی کی فراہمی شہری اور دیمیاتی ووٹوں آبادیوں کے لیے ایک شکل مسئلہ بنی جاتی ہو۔ ایسی خواب حالت میں جبکہ نفذائی بدول کم دور انسانوں کی جسحت عامہ کی بہتری کے دوائے بھی موجود نہ ہوں کم دور انسانوں کی آبادی میں اضافہ کرنا قدم کے لیے کسی مفید عنصر کو بنیس ملکہ ناتوس و تیاہ کن یاد کو بڑھانا ہی۔ بھری ہم دکھتے میں کہ ہرسال تقریباً ایک کروڑ لیسے ہی انسان بدا بور تے میں اور ان کے کھانے اور کہرے اور دسن سہن کا انتظام کرنا ہوتا ہے۔

متوازن غازا اورضجت

بارون كانتكار موجاتين

بیاریوں ۵ سعاد روب یا معتول اوراساکٹوں کی نمیا دہے' حبانی صحت دنیائی تمام معتول اوراساکٹوں کی نمیا دہے' مگر جب تک آبادی اورغذائی بکیا وار میں تناسب قائم ہنیں ہوتا' اجبی صحت مکن نہیں ہو اور حب تک شہر لوپں کے لیے صحت کی گائی ہنیں کی جاسکتی۔ کوئی قوم تندرست' مصبوط' تعلیم اینتہ' الجیمے کرداروائی' بلندمقاصد والی اور قوت ادادی والی نہیں بن سکتی۔ لکین اضافہ آبادی کے اس غیر معمولی دکورمیں اس وقت تک اہل ہندویا کرستان کے شہر لوپ کی صحت کا مسلم صل نہیں ہوسکتائیں۔ تک کہ ضبط نفس اور دُور اندیشی کے ذریعے آبادی کے اصافہ کی روک مقام نہ کی جائے مغرب مشرق شال' جنوب تمام کے فلسفی اسلام برمیفق میں کہ جب انسان دنیا میں آئیں آوان کو ضوائی امانت بھے کر برمیفق میں کہ جب انسان دنیا میں آئیں آوان کو ضوائی امانت بھے کر

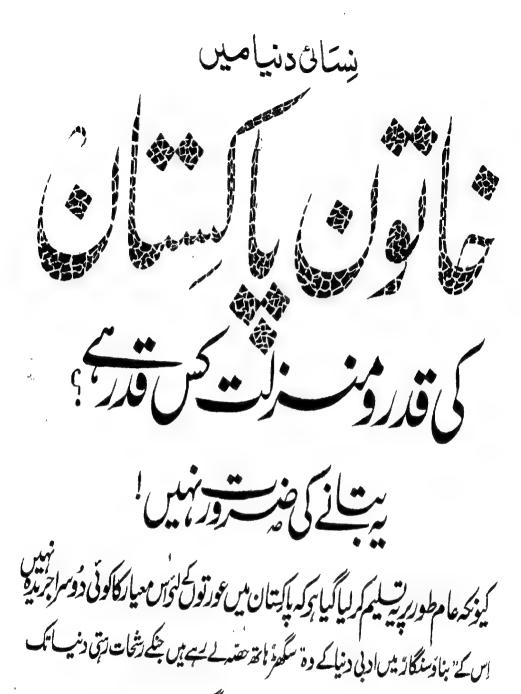
انرتباه

لفظ ہم رو در بدارک کی کیشگریز من جس طح ہندسان میں احبطر فر یں ہی طح باکستان میں بھی یہ لفظ جاکم کیٹیگریز میں دہبر فرہ ہو۔ وہ حضرات جو اس مغلط میں بی کہ تعقیم ملکتے بعد مبند مشتان تجاد تی اداروں کے ٹریڈ مادک کے حقوق باکستان میں باتی منیں بیں اور جم لفظ ہم تر دسے ناجا کو انتفاع کے لیے کو شاں میں ہم المنیں مشنب

مدردددا خاندی جدد دائی دسشرد ادر شنیف میں وہ جس طع مند میں دسٹر دیس اس طع پاکستان میں می دسٹر دیس - ده حضر جوان تام دواؤں میں سے کچھ نام ابنی دکواؤں کے لیم ستعال کر سے میں پاکرنا جاہتے میں ان کو ابنی غلطی دور کر اپنی جاہیے -قانون سے نادا تغیستا در ناجائز انتفاع کے لیے جن حفظ فاطراقدام کیا ہجوان کے خلاف عدالتی جادہ جوئ کی جادی ک ترار " دکیلوری ، رکھ دیا ہی۔ اسی اکاتی "یا داصد "کو بنیا د قرار دے کر وہ ہمیں بہ تباقے میں کہ دوزان ہر بج کو تقریباً ... احراب اس ایک بابغ محنت کش آدمی کو ... ہ مہرا سے اور سمول آدمیوں کو ... سسے ... م تک حوارے در کار ہوتے ہیں : ظاہر ہوکہ اس طح ایک لمرعورت ' ایک صاحب فراش بھاد ایک بڑھتے ہوئے لڑکے یا ایک بوڑھ آدمی کے لیے حوادوں کی مختلف مقداریں درکار ہوتی ہیں .

بیادی صرف تغذیه می کی سے بیدا نہیں بوتی، بلکه غط غذا کھانے سے بیدا نہیں بوتی، بلکہ غط غذا کھانے سے بیدا نہیں بوتی، بلکہ غط غذا کھانے سے بی بلد امین بی بروہ مقدا کی اسے بھی بیدا ہوتی ہے وہ خذا کہ اجزام بیٹن ہواد و منا بی بی اس طح متواز ن و منا بی ہوں کہم کو فا مع بینی اسکیں۔ یہ مندرجہ ذبی ہیں : - (۱) بروٹین ہوں کہم کہ فا مع بینی اسکیں۔ یہ مندرجہ ذبی ہیں : - (۱) بروٹین دلی کی مندرجہ ذبی ہیں : - (۱) بروٹین دلی کی اسکی دلی بینی دم اور کی بینی در اور بینی دلی اسکی دلی بینی دم اور کی بینی در اور کی کی اجزا (۵) حیا تین در اور ای کی در کی کی در کی اجزا (۵) حیا تین در اور ای کی در کی کی در کی در

یں ہیں ہے۔
جب بری خص کی جب متوازن غذاکی مردسے نظم رکھی جا
جب تو اس میں مرافعت اواض اور محلقت احسام کے نیراور جرائیم
کے متعلیل کی طاقت بڑوہتی ہی لیکن ایسی صورت میں جب کہ غذائی
اسٹ یائی قمیش حدسے زیادہ بڑھ کئی ہوں اور دولت صرف جند
امنوں میں جبع ہورہی ہواور کمک میں جزوں کا مصنوی فقدان 'اور
اور کی کا افلاس مدور ترتی ہواور کمک کے ذرائع کی نسبت ان نیم
اور جو اور کی میں جب سے اشااضافہ ہورہا ہو تو ملک کے باشندوں کے لیے
منتواون غذا کے قدرتی اور طبی قانون برعمل کرنا ناممن ہوجاتا ہے۔
اور جو اور کی صاحب دولت و جیشیت میں وہ بمی جوت کے نیا دی اور اور کی مواز کے کھا طاف الکھانے کے باوت



قائم رئیں گے خاتون باکستان کامطالعہ تورکیجے اور اپن سیلیوں بہنوں بیٹیوں اور ماؤں کو اسس دلیپ ورلمبند اپیا ہنامہ کے پڑھنے کی ترغیب دیجے ۔ منبر "نجاقون باکستان سائنہ نبرردد. کواچی

المعالج كيوسرافات

ساسلهاه

مریض کو مستقارگرده برو اور ولل پته جلا بوکه در قبل اس کے گردو پس نرم دنبل نجی ہوگئے ہیں -بیل نرم دنبل نجی ہوگئے ہیں -بیل مرم دنبل نجی ہوگئے ہیں -

ہ کمین بہپیش سرجری ، اکٹرد مکھنے میں آیا ہوکہ گردوں کے سرطان کو بار بطون کی رسو سجھ لیا گیا ہوا در تلی یا سبینسہ دانی کی رسولی کو بیٹر دکے اندر بڑا مجھوڑا ہوجا نے سے تعزیر کرلیا ہو "

د ارشرمیل ،

میٹرین کے سلسے میں تنگ کی اور معاندانہ ذہبنیت تومیل فی ہی، لیکن جب اس کی قابلیت اور نا المیت کے مندرجہ بالا اعراقا میری نظرسے گزرتے تومیرے ہوٹوں پر شدید تم کی حالت آمب مسکوا ہٹ کھیلنے لگی گویا کہ اس مریفیہ کے کیس کا سرپر بند معادم کرکے محصے چوشی تھی۔ اس لیے کہ اس میں میرا تصور ہی کیا تھا ، جادی شات ہی صحیح صحیح مرض کی نشان دہی سے قاہر تھی ۔ میں تو نقط اتنا ہی بہا کتا کھا جنا المجھے نظراتا تھا بعنی یہ کہ مریفیہ کے بیٹ پر بائیں جانب شوجن کے جسل میں کیس کری درجہ میں تھی تیم مجم خطرہ جان "کابا رف اوا کہ نے کو تیا در تھا۔ اس لیے جب تمام کلاس کے سامنے مریفیہ کے معاتبہ کا دن آیا تو مجہ سے کہا گیا کہ میں ابنی بگرانی اور معائم کے خان سے کلاس کو آگاہ کروں۔ جبال جب میں نے مریفیہ کی سابقہ ہم شری اور سے کلاس کو آگاہ کروں۔ جبال جب میں نے مریفیہ کی سابقہ ہم شری اور سے معاتبہ کو نتائے جبیں میں نے باتا عدہ قلم نبد کر لیا تھا، جو فلیسر صاحب اور طلبائے مامنے بڑھ کورنا ہے۔

" نتحاری ابنی شخیص کیا ہم آبر وفسیرصاحب نے بہر جہا۔ "مجھ معلوم نہیں" کیں نے کہا۔ "کچھ تو تباؤ۔ اخرتم نے معاشر کیا ہم کچھ لگ مجنگ ہی تباوی ایک بچاس سالد عورت بهارے کلینک میں دنہل گئی۔
اس کے پیٹ پر بائیں جانب بچوشوجن نمایاں تی اس کے پیٹ پر بائیں جانب بچوشوجن نمایاں تی اس کے پیٹ پر بائیں جانب بچوشوجن نمایاں تی اس کے پیٹ پر بائیں جانب کو اس کے بیاری گئی تھیں کروں اور جو بجو بیت بھی مرحف میں نہا ہواس کا دیا در کھوں ۔ کھچیں وقت اس مرحف بھی مرحف میں نہا ہواس کا دیا در کھوں ۔ کھچیں وقت اس مرحف بھی پر فوفسرا و وطلبا را در بر وشار کی لودی ہمنے مرض کے متعلق بھی ہواں کے بعد کھر پر وشیر صاحب تو دائی کا مراس کے اور اگر تشخیص مرض میں میں نے کوئی غلطی کی ہے ، معائند کریں گے اور اگر تشخیص مرض میں میں نے کوئی غلطی کی ہے ، معائند کریں گے اور الرحق بھی مرض میں میں نے کوئی غلطی کی ہے ، معائند کوئی غلطی کی ہے ، کوئی غلطی کی ہے ، معائند کوئی غلطی کی ہے ، کوئی علی کی ہے ، کوئی میں گے . کوئی کھی گے .

مرتضه کے بیٹ کا نصف یا یاں تصد متوزم تقا۔ اب ید دکھینا تھاکداس درم اور سوجن کی نوعیت کیا بھی اور کس محضو کے متاثر ہوئے کی وجہ سے به صورت حال لاحق ہوئی تھی، نر تومعائنہ اور نری سول ہو کرنے سے بیں کم صحیح بیجہ بر بہنچ سکا یہ یہ سوجن بیضہ دانی میں دسولی ہو جانے کی وجہ سے بھی ہوسکتی تھی۔ میں نے بہت می کتا بیں آپ میں مرطان ہوجائے سے بھی ہوسکتی تھی۔ میں نے بہت می کتا بیں آپ سیاسلہ میں کھنگول دالیں اور ان کے مطابعہ سے اس سلسلہ میں جو معلومات حاصل ہوتیں اکھنیں تھی میں خاط این کے دلیجہی کے لیے دیج دیل کردیا ہوں: ۔

"لبالقائم ستسقارگرده اورصلابت گرده مي شخيص كنا نهايت د شواد و مايواكر اكتراليا مواموكريم ترسجه سيديس كر

" مِن وَاورالِهِ گيا اس ليه كِهِ بِتَابِي نَهِي سَكَتَا " " يه وَخِرِي فِي ما نتا موں كريكيس محمولي نوعيت كانهيں ; وُ بِرُ وَهيسرنے كہا يَّ ليكن عَرِقي مُقيس كِهِ وَكُوكِتِ سَ كُولَي جِاسِي عَنَى " يہ كہر كروه مريضه كى طرف متوجه ہوا اوراس سے كہاكرتم ابنى بيارى كا حال مهس مجي مُسنا دَ.

مِن فِي ابنى تمام تحقيق كا ماريبي مريفيك حال برر كها تفاجر بروسيرك السائنين كيا الكراس في تواس كاحال غورسي سامين ببرحال جب ده مشنا حکی تواس نے مرتضد سے نہایت بھی داری اور بوسنيادى مصفبل سارى كحالات كم معلق سوالات كيف مرفع کیے اور بیاری کے دوران میں اس کی جوجو کیفیات رہی تقیس ان کے متعلق ممی دریافت کیا۔ اس کے اس ہمز مندانہ طریق برسوال وحیاب کے ذریعے ممیں تعلیم فینے سے تخص وض لے بالک بی نی صورت اختیاد کرلی اس کے کجائے کہ علامات موس کے گنے ملک میں مختب جائين الينے إن سوالات كى دمنهائى مين وہ مريضدكى ايك واضح مرطنى کیفیت کی طرف نے گیا اور ہم بہاں کہ سمجھنے لگے کہ اس عورت کے نظام حباني ميضرحي حالت سيركس حدّلك انجراف واقع بوركما بهواس کے بعد برونسیر نے مرافید کے متورم صد کا معائنہ کیا۔ اس کی دبازت بركانى توج ولاى بجراس طرف مي غوركمياكه أياتنفس كي دجر مص مقام درم میں کوئی تبدیلی واقع ہوئی ہویانہیں اور یہ کہ اس کا تعلق دخم سے بی ہوسکتا ہو ماہیں۔ پھراس کی صیم وی^{ا لی}ن متعین کرکے اس بر مربی كياكة ولون سے اس كا تعلق كس حدثك بوسكتا ہو وغيره وغيره.يه ان تمام ببلووں برغور كرف ك بعد برونسسر في ستخراج نوائح كاكا) منروع كياضيم نتائج برمنجية كمه ليحاس نينهايت أمشكي اورجليط کے ساتھ اس طی کام شوع کیا حس طی کوئی اندھ آئسی جٹان کی بھنگ برنهایت بی احتیاط سے نول فرول کرجل داہو۔ اس سے ان ممول معمول علامتوں کو تھی بغیرا بھی طن ہور کیے بنیں جانے دیا حضیں میں قابل اعتبنار بنبي تجتاعا والسامعلوم بوتا تفاكراس فيعقم استريح علم منافع الاحضا اورعلم الامراض كے سارے وَتَبرِب كُو كُفْتُكُالْ اللَّه ہو وہ خدری ایک دور کی قائم کرنا اور پھرخود ہی اس کے تام مہلود

پرخود کرکے اس کی الین نردید کرتا که صورت معالمہ بالکل منفتی ہوکر سُما مُنے آجاتی ۔ اس طح دعویٰ اور جواب دیویٰ کاسلب لہ جلتا رہ ۔ یہاں تک کر زوننج میں مرض کے معالمے میں بالکل حتی میتجہ بر مہنج کراس نے کہا " یا آمی گردہ کا سرطان ہی "

اس نتیجر پہنچنے کے لیے اس نے اس طرق بہت ہماد کیا کھاکہ اس کی شخص ہمائیت سے معلوم ہوتی تئی۔ یں جرت ہیں دہ گیا اور سوجینے لگا کہ اس حذاقت کے بعد میڈلین کے متعلق میرشکو کے مضہات کس قدر لغواور مہل سے مہدکر یہ دہ گئے۔ مریضہ کے دوش کی تشخیص کا مسئلہ میر نے ذیک اس قدر الجما ہوا تھا کہ نامکن نظراً تا تھا۔ مگر پرونسسر نے اسے اس قدر آسان اور سہل بنا دیا کہ تھی بات تھا۔ درمل اس کی وجہ یہ تھی کہ پرونسسر نے کسی عمولی سے معمولی بات اور واقعہ کو تھی نظرانداز مہیں کیا، بلکہ اس پراورا پوراغور کیا۔

ایک مفتہ بعد مریف کا انتقال ہوگیا جسب معمول اس بھیم کی لاش کو بھی بس مرگ استحان کے لیے جریفیاڈ کی میز مرالا یا گی برفسیر مریف کا میٹ جاک کیا ادر شکم میں سے انسانی مرکے برابر ایک دسولی نکالی اور ایجی طبح معائنہ کرنے کے بعد تبایا کہ آپائیں گر دے کا مرالان کالی اور ایجی طبح معائنہ کرنے کے بعد تبایا کہ آپائیں گر دے کا مرالان

جس وقت به ونیسری زبان سے میں نے یرالفاظ کے تو اس وقت جس وقد براہ کی عظر نے مزلت برے دل میں سباہوی اس وقت جس قدر میڈلین کی عظر نے مزلت برے دل میں سباہوی وہ بیان سے باہر ہے۔ میں جب اس زم مرض رسولی کو دیکی در انگا جو میں اس خیم لیٹ قصبہ کے ایک مغزز ا دی کا بیم کے ایک مغزز ا دی کا بیم لیا ہوا کہ اور ایک کے اندرون میں کیا گرد ہی ہے۔ کیا یہ کسی کے اندرون میں جائیں کر میرے اندرون میں کیا گرد ہی ہے۔ کیا یہ کسی کے اندرون میں استعمال کیا کہ تاتھا اس میں اس فتم کے میں اس فتم کے میں اس فتم کے میں اس فتم کے میں استعمال کیا کہ تاتھا اس می اس قبل کیا کہ تاتھا اس کر دیکھ اب تو میں واقعی برکہ سکتا ہوں کہ "فی صاحب ضرور محانک کردیکھ لیسے ہیں "

اس ون کے بعد سے میڈنین کی طرف سے میری دہنیت میں بڑی تبدیلی واقع ہوگئ جس دفعت میں نے میڈنسین کا مطالع ترم

کیا تومی اس خوش فہمی میں تھا کہ یہ ہرکیس میں کامیاب ہوگی مگرجب
میں نے یہ دکھا کہ یہ آلعض تعبین جگہ ناکام میں ہوجاتی ہو تو پُورُس نے
یہ بین کال لیا کہ یہ کچھ کرمی بہیں سکتی سب کا دعی سے ۔ لیکن اب کے
میں نے اپنی آگھوں سے مہت کچھ دکھے لیا تھا تواس بہت کچھ" نے
میرے دل میں اس سائیس کا اعتماد و وقار جمادیا جے میں کل کے قابل
نفرت کھتا تھا۔

ایک مریض میرے سامنے لیٹا ہوا اسے بخار ہواور سافو میں تكليف كا احماس فبي مِسماع الصلا (اَلرمبين بيناين) لكلك سے جو دھیمی می آواز اس کے سینے گے ایک حصیہ سے سنائی دیتی ہے' اس سے صاف بتر جل داہے کے میں ہوا ک حگہ فاسِدرطوب لے لی ہے بلکّن بَہاں یہ سوال سِدا ہوائے کرید رطومت مینیم در میں ہو یاغشاء الرتد مجیم مرکبی میں ہوجائج مزيخيص كمدلية مي ابنا إلى مريينسك سيني روكمتا بور الداس ضروری ہو نامٹی این (ناتنی ناتن) کملوا امول اسعل سے يته حلقا بركرسين كم منافر حصي موارتعاش مونا جاسية تعاويب كرود ادد مكابى بمعلوم موتى مرد يديدان ليناكوم فكل نه تعاكد فا سد رهوم ب كااجتماع غشار الرتيجيم في كالجلق بن ويحبير مِن نِبِين بِي البيطع ايك وومرام لفن سًا من أَنا بُوص كَ الكُب فالح گریکا ہو کی اس کے گھٹے کے بچٹوں کوجب پڑی سے مارتا ہو تواس کی انگ نهایت دور سے الطنی ہے اس سے تابت ہوتا ہوکہ بیادی کا اثران اعصاب میں ہنیں ہوجہم میں تھیلے ہوتے ہیں' بلکہ كمبي ان كے نقطة اغازس اوربين حرام مغرمي ب بسكن كهال إِذْ اسے امی دیکینا باتی ہر جہانچراس کے بعد میں نمایت احتیاط کے ساتھ میتھیں کا ہوں کر ماری حس بھی باق ہے یا نہیں اور یا کہ دوسے عضا أمتار نبس برت بجرر دكيتا بول كرعماب مى

توفیدک میک کام کردے میں اوراس صد تک بینی طور پر کہا جاسکتا ہوکہ ایس ٹانگ کے معلوج ہوجا نے کی علت و سبب دائیں جست د ماغ کے فعالی مادے برول نروند میں واقع ہو ندواس برطور فرائے کہ کس مورصد ایس کی منت کے بعد استمال

کے رط میے جواس وقت اتنے معمولی نظر کتے ہیں دریافت کیے گئے ہوں گے اور کس قدر علم : د انت قوت مشاہدہ اور محنت شاقداس کی دریافت ومعلوات میں صرف ہوتی ہوگی -

بلانبد سائن کی ترقیال اور فتوحات بڑی کوسیع ہیں بیار و سائر قلب کی حرکت کوس کریہ تبادیا اب کچھ می د شوار
منیں ہو کہ اس کی جار کواڈیوں میں سے کون سی کواڈی میں خرابی آئی
ہے اور اس کا سبب کیا ہو۔ بھر لیے آلات بھی ایجاد مو گئے ہیں کہ
جن کی مدد سے ہم آگفا اُل کلے کی نالی خبرہ اندام نہائی معدہ اور
منانہ تک کا معائد کرسکتے ہیں بغیر مرتی اور نامعلوم تعدیم تک کی قوجیم
منانہ تک کا معائد کرسکتے ہیں بغیر مرتی اور نامعلوم تعدیم تک کی قوجیم
کی جاسکتی ہے۔ ہم اسے امتحانی نلیوں میں لے کہا تاعدہ بر ھاتے ہیں
اور کو خور دبین کی مدد سے دیکھتے ہیں کہ اس میں اور کن کن بیادیوں
کے جراثیم ہیں۔

دایدگیری کے ذیرعنوان مجبکی مبلائیش سے متعلق انسانی مشيزى كامطالعة نهايت مجت كرسًا توكيا كما بواورهم مادر مي مج كي خواه كجيبي بوزيش موريم ميح سي السكت بيس كطبى وضع عمل كى صویت بن بھی ہم کس نوعیت کی مدد ہنجا سکتے ہیں ہم بجے کی ناک کے بطبع بوت بدوشت كومرة كرم الدس كوكين كى مدوس اس تصدكو بالكل سُن اوربحب كركاس طرح جلا سكت بي كرزنده كوشت ك جنے ہے جرح اہٹ اور دنگ بھیل جائے ، مگری برابر مٹیا ہنستانہے۔ م الداست كليف كا آنائمي احساس مراوحتبنا كرموني ك كافي كا-عرض يه كه سَابَس اورفن ميشلين كى كِن كُن ترقيوں كوكنوايا جائے۔ بے شمادیں گراس کے با وجود می المی بہت کھے مصل کرنا باق نبي اس كرمتعلق متقبل بتائكا واس وقت وم قياس بينيس كُرْسِكَةِ كُرِسُا مِّنْ كِهَال سِي كِهال مُك تر في كُرِسكِيّ ہے۔ ابی حب د سال بيلي السانى جم كاندد كيف كاتصور كي بنيس كياحا سكنا تقا مگرفدا محلاكر ي تونجن مام ريكس ريز كاكداس في اس ناممكن كو مجی مکن بنادیا ، جانس سال قبل ارشین شده مربضوں میں سے تمین چوتھائعفون بزر سيبل جورجان بن مواتے تھے۔ تغتبيح الدم مرتزى مِن ايك لعنت بوكرره كُنّى في-

ج کے سامنے مرجن کی سادی ہز مندی اور کادیگری ہے تی "میں تقینی طور پر کونہیں جانتا کہ سرجری کے نتیج میں تفیح الدم کی جواسنت پٹیا بهجاتي بواس كاكياكمياجاتية بيروكوف دق بدكرا وربيت ن موكر لكها اس كي ابتدا ميم معمه بوا وربيعي بوي حَالت بمي المجي تك لوكم يخت اس طح لاعِلاج بوحس طح مرطاك. " جب میں اُن قبرت اوں کو د کمیتا ہوں 'اس نے ایک دوسری حکمہ لكهابؤ جهال ووسب مريض دفن كيه كية بين جوسيتالول ميس ارتین کے بعد عفونت پذیر ہوکر مرکئے تھے تو مجھے سے زیادہ تعب حب بير پرموتا ہے وہ ما مرين فن سرحري كا ضبط وتحمل اوران كاوه ہے جس کی وجرسے وہ نئے نئے اپرین دریافت کرتے ہیں اور برسب کھے ہوجانے کے بعد مجی سینتالوں بر سلك كااعِمَادَقَاءُ مِهَا بِي مِيرُمْتُهِ وَرِمَا بِرِسْرِرُ لِينِهِ دَافِي عَفُونِ عِلَيْهِ (امین سینیگ (سمینه) کو فے کرمیدان میں آتا ہو آگے حلکر اس پروز در ترتی ہوتی ہے اوراس سے بحی زیادہ غیر عفونت پذیرطر لیقے رائج ہوجاتے ہیں اور سرحری بڑی حد مک بے صرر ہوجاتی ہے جنائج اب اگر کوئی مریض ابرش کے بعدم جائے قواس میں سرون فابل لمت

اور مورد الزام کھیرے گا، فن اور سُائِس نہیں۔
اب اگر اتنا کچھ بہلے ہی کیا جا جگا ہو تو اَندہ کیا کچو نہیں کیا
جا سکتا! میڈلین کے اس روش متقبل نے مجھے خوشی درسرت بے
برز کر دیا۔ مجھے بھین ہوگیا کہ صبح داستہ مل گیا ہوا دواس برسے نہیں
مہٹن ہی قدرت اس کے سُا منے ہمتیا دا دالتی ہر جو اس کی اطاعت
کرنا نے بعنی جب اس کے تمام قانون برانسان طلع ہو آہر تو اس
کا اقا اور حاکم بن جا آہر اور جر طبح جا ہمتا ہواس سے کام لیتا ہے۔
کا اقا اور حاکم بن جا آہر اور جر طبح جا ہمتا ہواس سے کام لیتا ہے۔
سُائٹون کی ترقی کے سُائھ سُائھ آیک وقت ایسا آئے گا کے علاج کا او
اور انسان خود اپنے ہی نظام جہائی میں درسی اور اسھ برلا نے والی
اور انسان خود اپنے ہی نظام جہائی میں درسی اور اسھ برلا نے والی
امیں قرقوں کو تبدا کر لے گا کہ جس کے بعد د نزلہ وزگا می جبوت سے
اور انسان خود اپنے ہی نظام جہائی میں درسی اور داسھ برلا نے والی
وف کھانے کی ضرورت دہے گی اور مرجری وندان کے بعد وندور وسراور

صعف اعصاب کی شکایات لاحق ہواکریں گی۔ انسان مہنایت طاقتور اور تندرست دہے گا اورائیں تندرست اور توانا کور تول کے پیٹ سے ہوگا کہ جموں نے رکھی سرحن کا نشتر دکھا ہوگا اور کا فرواز کو اور کا میں کا میں سرحن کا نشتر دکھا ہوگا اور کا واسط پڑا ہوگا۔ ہی سکھی ان کا واسط پڑا ہوگا۔

جانا ہو اتھا۔
منین کی ہم کو شرش کرتے تھے جو ہائے دماغ میں پنچے وہ
کری طرح جم جائے بحرید سرطے میں تھا انتی نئی معلومات کی مہوں
میں سابقہ تمام علم دیما معلوم ہو تا تھا اور مہت کچھ تو واقعی دب بی جا
تھا میدسور کرمجے مقدور اساا طبیان ہوجا تا تھا کہ ذراتعلم سے فارت ا ہوجا دّل تو بھریا قاعدہ ان علوم کو اس طی بڑھول گا کہ این ہم کر
سکوں مگریہ کہاں مین تھا کچھ آواس وجرسے جسے جسے وقت کو ا سکول مگریہ کہاں مین تھا کچھ آواس وجرسے جسے جسے وقت کو ا گیا سابقہ اثرات مدھم بڑتے گئے اور دنیا ہیں الجھنے کے بعد تو وہ
سوالات جو طالب علی کے زبان ہیں سکو ہوگئی نہتے ہے اس دفت بالکل میں ذہین سنز کل گئے اور کچھ دلیسی بھی کم ہوگئی نہتے ہے ہواکہ ہمالا عاسم کی ہوگر رہ گیا ۔ حبیبا کہ طلب کا کا کھ کے بعد ہواکر اسانے علم میں بڑھنا گیا۔ س

اطبائے بنجاب کا منا براراحیاع بنجائے ایشا طبی کانفرنس کا سالانہ اجلائ بنجائے ایشا طبی کانفرنس کا سالانہ اجلائ

كوخرج عقيدت بشي كيا اوران كى طبّ اسلامي اور د گرعلوم سى محبت كا مذكره فرايا يآب في فرايا كه طب اسلام مسلما فون كے تعدن كا ايك مم جرج حس کو انھوں نے اسلامی طریق کے مطابق مرتب کریے فروع دیا اوراس کی ترتی : تروین کے لیے ایک ہزارسال سے زیادہ مدت تک حدوجہ ل ب یں کھی آبال خراس کو ایک کامیاب فن بنادیا۔ اس کے بعداب نے طب اسلامی کی شا این اسلام کے عبد میں ترقی اور حکومتِ انگریزی۔ اس کے دوال کا ذکر فرایا وال بعد آب نے طب اسلامی کی میسار خصوصیات اور مطوس حبتیت داکه وں کی اُراستاب فرائیں اور أخِرِمِ مكومت باكستان سے سلاطين سلف كي طق طب اسلامي كي مربيتى كالبدي واستد كحفظ جوائة قدرافزائ كى در تواست فرائ س كے بعد حكيم عبد اللّطيف خال شاداً كى جزل سريريري كانفر نے مالانہ دلپوٹ بڑھی جس میں آپ نے کہا کہ تیام پاکستان کے بعد ہماری ذمہ داریاں برھگئ میں اب بمیں ملک کے نظم ونستی میں مل حصالیا جاہے اور لیے مطالبات منظور کرانے میں انتہائی کوششس **کی** چاہتیے: نیز آپ نے کا نفرنس کی سال عمر کی مساعی کا ذکر کیا جرکارکنان کانفرنس کے عکومت کے وزرا ودیگرا کا برین ملت کی توصط اِسلامی کی *سری*تی کی طرف مبنده ل کرائی محتی اور وزارت کے مع**زو**ل **ہوئے**: حديدنظام حكومت سندريعه وفداستدعا كاذكر كرتي بهدتي تباياكاب خلاکے نصل سے عنقریب طب اسلامی ایک منطور شدہ سامین کی چنیت طال کرنے وال ہے۔ اس کے بعداک نے قائداعظم سے ک تقریطبیه کانج دل کے یہ الفاظ " قیام اِکستان بران تام **علوم و** فنون كى أودية كى كوشش كى جائے كى جوائيے برزگوں سے در الى يى

19- 14- 14- 14 بین کو پنجاب براد شل طبی کانفرنس کاسالا سر اجلاس مجقام تعبتگ گھیانہ منعقہ جوا مغربی بنجاب کے تمام اعتمال کا کے نمائن گان نے بڑی تعداد میں مغرکت کی۔ اس کے علادہ شہر کے معززین سے اسلامیہ باتی اسکول کھیا نہ کاویت بال کھجا کھے تھرا بوائندا

ببلااجلاس واربيل مربح برشم ديرصلات شفاللك محيم محمدسن ومنى صاحب منعقد مواحب مين سشرايس المحسن سكريري مِيْرِينِ دُيارِيْمْ نْصْمِعْرِ فِي جَيَابِ، كَ ابْنِي افْتَ مِنْ لِقَرْمِرْ إِلَىٰ - آبِ كَ طب اسلامی کوایک باقاعده سائنس قرار دیتے ہیدے اطبار نیاب ك مساعى كوسرا لم اورتهام اطباكو ضدمت فعلَق يَس زياده صر زياده انهاك ك لمقين فرماى اور فرما يأكد اگراطعبائے بنجاب كوسنسش و مس سے ك ن موریکی بقادحیات کے لیے اس طرح مشعد بہے تو حکومیت ان کے ہرجائز اور معقول مطالبات برہمددی سے فور فرائے گی اس کے علادہ آپنے متنظمین کا نفرنس کی طرف سے دعوتِ شرکت کا شکریّ اداكيا اس كي بعدكر ل سيدعا برمسين صاحب كانطبة استقباليهما گیاجس میں آب نے تمام اطبا کا شکر میاد اکمیا کہ بیٹے قیمی اوقات صُرِف مرکے اس دور درا ذمعام براینے فن عوریک بقا دحیات کے لیے بینے۔ آ**پ نے** اواکین کا نفرنس کی خدمات ِ جلیلہ کی بے در تعربیف فرمائی ' اور حکومت پاکستان سے درخواست کی کدوہ بھی سلاطین اسلام کی طرح اس فن کی ترقی و ترویج کے لیے سر برشتی کرے۔ اس کے بعد خطب میں ا چرما اک فی لیے فاضلان خطبہ ی طب اسلامی کے عمالت دورائے نما ند ك وقع وزوال كا ذكر فرايا اندخدات وحل كالشكرية ادافرايس نے ممیں باکستان صبی نعمت عظمی سے الا ال کیا یجرعلار اقبال طالِارُ م

میں مے بن اور طبیع نانی داسلامی کے لیے بوری کوشش کی جائے گئ دہراتے ہوئے حکومت پاکستان سے جلداد حلدان کوعمل جامہ بہنائے کی درخواست کی۔

دو مرمے دوز مارا پریل کو ایک اجلاس زیرصدارت امامطب کی فریدا جرصانب عباسی معتقد جواجب میں علاوہ صدر صاحب کے مقتد اطباب نے طب اسلای کے فرا مذیر سیر چھول دوئنی ڈالی ، انتھوں حکیم کا فظا حلیل احرصاحب انصادی پشیل طبیعہ کا رقح لا ہور کا مقالہ نہایت بلزیایہ معلومات کا حال تھا۔ علاوہ اذیں متعدد تجاویز ورزوں نہایس ہوئے اور کئی مقالے بھی بڑھے گئے ۔اس کے بعد صاحب صدر کیم فریدا حرصاحب عبابی لئے ابنی گران قدر نصاح سے اطبابہ خرین کیم فریدا حرصاحب عبابی لئے ابنی گران قدر نصاح سے اطبابہ خرین کو مشتول کی مساحی سے حجود کرتی کہ حال اور اب جب کہ حکومت اسلامی قائم ہو بھی ہوا درجس کے تیم میں اطباب کو منافر در اکو طب اسلامی تیام میں اور اب جب کہ حکومت اسلامی قائم ہو بھی ہوا درجس کے تیم میں اور اب جب کہ حکومت اسلامی قائم ہو بھی ہوا درجس کے تیم میں اور اب جب کہ حکومت اسلامی قائم ہو بھی ہوا درجس کے تیم میں اطباب کے مطالبات کو منظور ذر اکو طب اسلامی کی قدر ال نسان کی کے در ال کی قدر ال نسان کی کے در

ه بج شام ایک ا جلاس زیر صدارت جناب میم محود علی خاتف البترد بوی منعقد بدا جیم محود علی خاتف البترد بوی منعقد بدا جیم مو المحد من است بیشتری نے پر نے ددگھنٹ مسلسر ایک بری جامع تقریر فرائی اور اپنی عالمان تقریر سے نابت کیا کہ طب اور دبائی در میں طب اسلامی ہو۔ اس کوطب اسلامی ہی کہنا جاہیے اور دبائی کہ طب اسلامی ہو تاوی کے زیادہ موافق میں اور نا یا کہ اگر حکومت منز ہم اموات آج کل دوسرے علاجوں من ماتھ ہو تا ہ

(۱۰ ابریل سنه ۱۹ کالدوای عدم وسول بی اداره" نقول ریز ولیوش منظورشد اجلاس سالانه "بنجابطبق کالفرنش منعقد ۱۹ - ۱۵ مرم البریل مقام تھنگ مگھیٹا میزدلیش مل دینجا بلی کالفرنس کا یہ اجلاس حکومت پاکستان سے

ریزولیوشن ملد : بنجابطی کا نفرنس کام احلاس حکومت سے برزد کو مطالبہ کر ایک علیہ کا المد مطالبہ کر تاہمی کی المد مطالبہ کر تاہمی کی المد دے اوراس کے مساوی حقوق دے اوراس کا ایک المد کا ایک وایک اعلام مناسب وموزول بلڈ بگ الاث کرے تاکم منظمین کی فرائی اوران ڈورم بیتال قائم کرسکیں ۔ محرک کی مطاحبین صاب گرا اوالہ ۔ موتر حکم محمد علی صاحب گرج انوالہ ۔

دیزولیوشن میت : بینی به بلی کا نفرنس کاید احلاس حکومت بنجاب استدعاکرا ابر کرچول گدا طبا کا مشاہرہ امواد برجب بلی لازگورننٹ حالات زمانہ کے مطابق مہت کہ آواس لیے بائ لاز میں تریم کرکے الحب کی تخوا ہول میں اس معیار کے مطابق اصافہ منظور کرنے جس طی حکومت کے نیخ ابول میں اس معیاد کے مطابق اصافہ منظور کرنے جس طی میں زیادتی منظور کی ہے ۔

محرک میم سید شاہ فواز صاحب بھینگ موئید، میکم طعرعلی تعناندی لائل پور ریز دلیوشن میں :- بنجاب طبی کا لفرنس کا پراحلاس حکومت پاکستان استدعاکر تا ہوکہ لوکل باڈیز کو ہدایات جاری کرے کہ دہ آگریزی مہتمالوں کے بہلو بہلو بلیک کو دئیں طریقہ علاق سے مستنید تھونے کے مواقع اورا سانیاں ہم بہنچا تیں۔ نیز اس غرض کے لیے حکومت بنجاب سے دیا جاری کا میں این اس غرض کے لیے حکومت بنجاب سے

انسان كالبخير ملرا كارصه

عام لوگوں کا خیال ہو کہ ملے این اور صفحة حاده کے ممالاً ان کوم آب و ہوائی بیادی ہوجس میں اکثر نجاد کے دور سے بڑتے ہیں اور ان کے مُنا تھ منا تھ کر ذہ آتا ہو اور بے جینی پیدا ہوتی ہے اور محرکت پر مقداد میں لیسینہ آلے لگتا ہو لیکن ان لوگوں کی خیالی تصویمیں ہوت کی کوئی بڑی اور محینا کہ شکل مُنا این ہمیں ہوتی ۔ البے اشخاص کو معتب ہوگا اگران کو سر کہا جائے گر بڑے سے بڑے اور مستند سے مستدا طبار اور مورضین نے انسانی زندگی اور ارتفاقی تاریخ میں ملیک نوع کی تمام محتق القوم اور محف الملک بیاد یوں میں مب سے مادی و نیا میں ، مرحمیلین (ابتی کروڑ آوی ہر سال اس مرض کی مادی و نیا ہیں ، مرحمیلین (ابتی کروڑ آوی ہر سال اس مرض کی متعلق ایک بر اندازہ یہ ہوکہ دس کروڑ آوی ہر سال اس مرض کی متعلق ایک بر اندازہ یہ ہوکہ دس کروڑ آوی مرسال اس مرض سے ہوتی متعلق ایک بر اندازہ یہ ہوکہ دس کروڑ آوی مرسال اس مرض سے ہوتی متعلق ایک بر اندازہ یہ ہوکہ دس کروڑ آوی ہوئی ہیں ہوتی اور و مرس نے ہوتی ہوئی اس منام منام کا اور نام اللہ کی تاریخ و و مرس نوعیت سے اور دو مرب وجود میں نہا تا توانسان کی تاریخ و و مرس نوعیت سے اور دو مرب وجود میں نہا تا توانسان کی تاریخ و و مرس نوعیت سے اور دو مرب و میں الفاظ من ملک میں کا ان تا تریخ و مرس نوعیت سے اور دو مرب و میں نوعیت سے اور دو مرب و الفاظ من ملک میں کا تریخ و مرس نوعیت سے اور دو مرب و میں الفاظ من ملک میں کرائی تا توانسان کی تاریخ و مرس نوعیت سے اور دو مرب الفاظ من ملک میں کرائی ۔

ملیریائے کی است استی طفیلی بر تو مریاکیٹ ادری نبر السان کے درمیان یہ امبارک بہت تک بیابوا اس کی مان ملا اللہ کا محمد اللہ کا محمد کا ایک محمد کا ایک محمد کا ایک محمد کی اللہ کا محمد کا ایک محمد کے دیاتی اللہ خور میں یہ مرض السنسائے کو جک کے دیاتی باشندوں میں میں اس بیادی کا ایک تا اللہ کا محمد کی ایک تعمد کی تعمد کی ایک تعمد کی تعمد کی تعمد کی تعمد کی ایک تعمد کی تعم

ندکرہ کرتائے۔ لاطین زبان میں دلدل کے لیے جو بعظ ہواس سے مجی معلوم ہوتا ہوکہ زبائر قدیم سے دلدل مقابات اور ملیر کا بخار کے درمیا ایک خاص دستہ کا تصور موجود رہتا تھا۔ یونانی دیوبالا میں آئی تیٹ را ا (Hydra) میں مناوب کیا گیا اس کی تشریح ہی تبائی گئی ہی

کہ برقل نے بہت سے دلد لی علاقوں کوخٹک اور کا دا مدنیا یا تھا۔ اینے میں اینے میں اور اور اور کا میں این اور کا میں اور اور کا اور کا دائر میں اور اور کا اور کا دائر کا میں ا

پانچوس صدی قبل سیحیں یو نانی تکیم افراط نے صاف لفظور کی یو نانی تکی مقراط نے صاف لفظور کی یو نکھا ہو کہ جو گئے ہیں ان کی تلی ٹری ہوتی ہے ' اور تپرو اور شکنے ڈبلے ہوتے ہیں اور عام طور بران میں تحماتے اگری "یونی چو تھیا بخار یا یا جا ناہج ریر ہو مختصر الفاظ میں ایک میسیح تصویر ملیرًا بخارے کہند مریض کی۔ البتہ بقراط کو اس زیانے میں معلوم منتقا کہ دلد کی علاقوں کا پانی نہیں ملکہ جو تھوان میں بیک ایم وقیاں وہ اس

یادی کا با بوت ہوئے ہیں۔ میمقوانی ڈر آئی ڈرکلیس پر جونظ کھی ہواس میں کہا ہوگاس قدیم یو الی فاسنی اور کیم نے کس طح " نہر لیے جنموں کی ہوا کو صاف کرکے خوک گوار نیم میں مبدل کر دیا تھا " یوا شارہ ہواس وا قعد کی ط کدائی ڈوکلیس نے جزیرہ شبسل کے ضہر سینلش کو طیرای والیاس طح پاک کیا تھا کہ دودریا وں کواس میں سے گزرکر دلدوں کو فیک وو

صحت بن علاقه مباديا تما بنادا ما مينونيس

نے می جو بدنانی مصنفین میں اس مرض کا تذکرہ کینے اور ملطنت ترقراکی لپری اینے میں ملیر اور اس کے اثرات کا ایک خاص حصد تھا۔ کینگپنا اور و تشائن کے دلدل علاقے ملیراکی وبا کے خاص مرکز تھے اور ارومن بواؤں کی عام ضرب المشل میں مجی اس بیاری کی طرف اشارہ یا یا جا تا ہے۔

توقع کے مطابق لمریا صرف سلطنت تدھ کے باشندول میں محدود من مقابلکہ جو قومیں ان پر تملہ اور موتی تقیس وہ می اس کے ذرد یں اجائی تھیں ، گوتھ کے سلطنت کا فرانرہ الآدک اس بیاری سے مراتھا - اذمنہ وسط تک لیریائی علاقہ کی حیثیت سے دواان کی مرزمین مشہور اس ایک پوپ یا باتے عظم کے کے گردو نواس کی مرزمین مشہور اس ایک بوپ یا باتے عظم کے اس مجادت فرید کی آر بروسائی فوجوں پر جملہ کیا تھا اور اس اس مجادت فرید کی آر بروسائی فوجوں پر جملہ کیا تھا اور اس کا روسائی فوجوں پر جملہ کیا تھا اور اس کا روسائی ہوتے تھے ۔

بمادسے پاس اس کاکوئی دیکارڈ بنیں ہوکد ازمنہ وسطیٰ یس بر بیاری انگلت تان میں کہاں تک بھیلی تھی۔ گریہ ایک تقینی امر ہوکہ دلدلی زمین اور کھائیوں والسفلاقوں میں طریا مرجود تھا۔ یرور خاندان کے فرماز واوّں کے دائے میں تب وارزہ" کیا دیکارڈ تائیخ میں مرجود ہو' اور اس میں کوئی شک نہیں کر پنجاد لمیوا تم کا تقام مردت میں مجیلا ہوا تھا اور ملیریا تی بخاد کے متا تقدوم طحال دبائی صورت میں مجیلا ہوا تھا اور ملیریا تی بخاد کے متا تقدوم طحال کا مرض می انگلت ان کے چندا صلاع میں مقامی طور ریایا جا اتھا۔

"كُونْن كُوتِنا" كا درخت

"کنن کوئنا "کے درخت کی جہال ادواس کا سفون کوئے جزیرہ بیرو سے دوب لیجا یا گیا اس کی تاریخ ایک دل جب اُدوا کی حریب اُدوا کی حریب بیا یا گیا اس کی تاریخ ایک دل جب اُدوا کی حریب اُدوا کی حریب اور جب کی بیان کیا جاتا ہے کہ بیرو کے مبالاً کی والے جا اُدے والمرائے ڈائن فریند ٹیز کی دومری اور جب کی بیاری والے جا اُدے ماری مبتدا ہوگی ہی ۔ جب کوئی علاق کا اگر تا ابت نہ ہوا تو اس کی وائر سے مریف کو کوئ کوئنا ہور ت کی جہال کا سفوت بناکہ کھلا یا ادوا ہی سے مریف کو صحت مارا ہوی کی جہال کا سفوت بناکہ کھلا یا ادوا ہی سے مریف کو ایک ما تھا اس کی جبال کا سموت بریم مقداد میں دائی تاکہ اس کے دطن میں جب دومت کی جہال کا نام دے دیا۔ اس سلسلہ کی اُدیا تا کہ دیا کہ دیا تا کہ اس کے دیا تا کہ اس کے دیا تا کہ دیا

کے صوبہ نکون کا نواب تھا گویا یہ درخت اس کے نام سے منسوب کردیاگیا۔

اس دلچسپ رومان کاسب برانقص یه بوکه دان فرندر كى بىكم كاجورونا ئېجېندسال يېلى پايگيا يى، اس^ىي اس واقبير كا تذكره موجد دبنين بحد اس بورك مبلد برأل جباني داكر ك د بوب نے بھیلے دنوں از مراو ترحیقات کا می اوریہ تالیا تھا۔ برّروی مہلے مِلْ حِيْنِ جِيالَ كَا اسْتُوعَالَ كِياكِياتِهَا اسْكَا نَامُ بَيْرُودِينِ بِالْبِيمِ (لمُبانِ برو، تما اوربه دوا بخار كي الله على الله على الله على التي حا رُتْنَى لَيكِن بمسنكونا "جوهرف ليرايي بخادك ليضفوص تعالي يورمن اجرول في كرتناكا نام دياتها عقيقت يدمعادم مول ہے کہ اس درخت کی جال درب میں سلسلہ عیں غرمروف در لامعلوم إمتون سي لاتى كني مليرًا كي علاج من اس دُواكومبت سے نشیب وفراز دیکھیے بڑے۔ پورپ میں ڈاکٹر جمیز جانسس ^{نے} جوبرا وسيع انرر كمتاعة اس كانخالفت كالمي ادرستاه المراس فے ملیرا کے مربغیوں کومسلسل جلاب دینے اوران کےجم سے خون كالله كاجرط لقة الجادكيا عقاءاس مع مفرع اموات من برا اسْا فدہوگیا تھا انگرافسوس ہوکہ چالیں سُال یک علاق کا ہی تا طريقه جارى د ا دارسنكونا" كواس مت مي كوى فروغ حال نه توكا.

ملّه با اور محمر منبورستها ما اور عقق مرابع ارد برتن

لفسيات خواب

(Dream psychology)

خواب دیکھتے ہیں اس کا مقصد کیا ہی؟ اب ہم خواب کی تقور کی سی دری کا اس کا مقصد کیا ہی؟ اب ہم خواب کی تقور کی سی سی نفٹ بیات اور علما بِسعت رمین اور متنا خرین کے نظر ہات بیان کریں گے۔

علمائي متقدين كانظريه

زائر گرفت کے علیا اور اہر تین نفسیات نے خوابوں کو ایسے درائی کو فیصر کو اور اور اور امرین نفسیات نے خوابوں کو ایسے درائی کو خوابوں کو اور اور اور اس کا خیال ہو کہ دیا ہے جس در جسے بھٹ اور قات جزدی طور پر کام کرنا نٹر فئ کر دیتا ہی جس کی دجہسے مخیلہ کے کم ویش مرکبات معرض وجود میں آجاتے میں اور اس مختیلہ کا یقین منان قریب کی یادگاری اور بعض اور قات ایک حدیک زبانہ موجدہ کے حقیقی تحسیات کرتے ہیں۔

اور اکٹر لوگوں نے خواب کی صبل وج نیند میں اضحے کی گرانی کو قرار دیا ہو۔ علمائے متقدمین کا مرجی خیال تھا کہ خواب آسندہ دا قعات کی مبنی گوتی کرتے ہیں اور موجودہ دور میں بھی تعضلوک اس نظریے کو قبول کرتے ہیں۔ جنانچ بہت سے نجومی اس عثقاد سے فائدہ اٹھائے ہیں اور خوالوں کی جون کی موٹی تشریح کرکے معافشہ مصل کر لیتے ہیں۔

علمائے متاحث برین

مگرموجده نمانے کی تحقیقات دانگشافات سے نیادہ معتبرادراہم ہیں۔ موجدہ تحقیقات کے مطابق خواب ایک الشعوری مرضی یا خوابش کا اظہار ہو۔ مکن ہوکہ آپ کوخیال موکہ کوئی شخصت ہو کے بغیر کس طح خوابش کرسکتا ہوا در آپ مجھ سے مجبی بسموال کریں لہذا ہم تر ہوکہ کچونفش الاشور کے متعلق بھی کہا جائے۔ اکثر الساموتا ہے کہ انسان کوئی کام کرتا ہوگر جس محرک سے متا فر ہوکر مراخب م

مسفرم وحیاعفت وعصمت کی تیل و ایشیاکی دو تیرا جس کے دل میں خواہش نفسانی را شہوانی کی ادنی سی محملک اس کے چہرے کو فروا حیاسے اناری طرح مرخ کر دیتی ہوا وروہ ایسے خیالات کو دل میں لاناگنا وعظیم محبتی ہووہ مجی اکثر ادفات خواب میں اپنے آپ کوکسی کر آخوش اختلاط اور کسی سنی خواہش کو لچرا کرتے ہوئے دکھیتی ہے تو بیدادی ہر حیران دہر لینان ہوتی ہو اور قدرتی طود براس کے دل میں سوال پیدا ہوتا ہو کہ میرخواب اس کے کموں دیکھیا واس کی دج کیا ہو؟

ہم اور اپنے ایسے سینگر وں تواب کھے ہوں گے اور اپنے تمیں ایسے صالات میں گرفتار پایا ہوگا بن کے لیے ہم حالت بیاری میں کسی طح تیار نہ تھے اور عب اوقات نواب میں ایسی تواہشات کو میں چواکیا ہوگا جن کا کہ ہم نے بیوادی کی حالت میں بری طرح گلا تھونیٹ و ما ہوگا ۔

بس بمس سے برخص قدر آن طور پرجانے کی کوشش کسے گاکہ خواب کے دکھائی دینے کی کیا دجہ عب بمکیوں

دیتا ہے اس متحک کا اسے علم نہیں ہوتا اور اپنے افعال کا متحک
ان جزوں کو کھٹرا تا ہے جن ہر وہ خود یقین کرتا ہو، حالا کاروہ جی رہیں۔
اس کے افعال کا متحک منیں ہوتیں۔ بی وہ نبع نفس لا شور ہیں۔
نفس لا شعور میں ہروقت خوا ہشات کا طوفان ہیا رہا ہے اور وہ مشعور میں آلے کے لیے جدو ہمدکرتی ہیں اور ان خوا ہنمات کا ہیں شعور میں ہوتا ۔ نبوی سندر ہوا کہ متندر سے نبحے ذہر ت
سے واضح کرسکتے ہیں۔ بعض او فات سطح سمندر ہرایک جھود فی سی موج دہر ت
طوفان موجود متا ہولیکن سطح سمندر برایک جھود فی سی موج دہر ت
حالت شعور اور لا شعور کی ہم کر نفس لا شعور میں خوا ہشات کا طوفان موجود نہیں ہوتا ۔ ہی حالت شعور اور لا اس سے انسان کو آگا ہی نہیں ہوتی ، دو مر سے معنی میں شعور میں موجود نہیں ، تو ہیں ۔

فواب و تحیینے کی وجہ یہ ہو کہ تفن الاستعدادی کی بہت سی خوا مبشات مختلف کی اور شہواتی ، ہماری تہدیت و تعمل کے خوا مبشات شعوری منظام و عصل کرکے این سیس کرنا جا ہتی ہیں ۔

لیکن حالت براری می محتسب (این موزد نیت کا احساس) ایس خوامشات اور خیالات کوشوری آفے سے دوکتا کے اور شمکش جا در رہی کے ساتھ شعور وابستہ ہے) کا جن افعام عصبی کے اعظے مراکز دجن کے ساتھ شعور وابستہ ہے) کا جن افعام عصبی کے اعظے مراکز دجن کے ساتھ شعور وابستہ ہے) کا جن شعور میں بہر اس اسکتیں۔ میکن جب ہم سوتے ہیں تو نظام عصبی کے اور می مراکز واعظے اور ام کرنے کے لیے اپنے افعال جوڑد دیتے میں اور وماخ پر نظام عصبی کے اور گی مراکز کا قبضہ ہوجا باہم اور شعوری حالت کی جگہ دماغ پر نفس تحت الشور کا غلبہ ہم آ آ جی اپنے اس حالت میں الا شعوری خواہشات اٹیا اظہار خواہ کے ذریعے کراتی ہیں۔ نمیند کی حالت میں می محت بعض اوقات حب سے حب وجو بند ہوتا ہے۔ الم خواہد کے الا شعوری خواہشات اٹیا اظہار خواہ کے خواہشات اٹیا اظہار خواہت کو خواہشات اٹیا اظہار خواہت کو خواہشات اٹیا اظہار خواہت کو خواہشات کو خواہش

میں دکھائی دی ہیں۔ سگمند فرامڈ کا نظریہ ،۔

پرونسسر منٹ فرائٹ باتی تجزیر نفس سائلو زالے سس،
کہتا ہے کہ تمام نوابول کا سبب وہ صنی جبلت کی مسدور
خواہشات ہی حضیں سوسائٹی اور ندہب یا والدین کے ڈرت
بچین میں کچل دیا گیا ہو یا جو شعوری حالت میں تبدیل ندہوی ہو۔
بچین میں کو الم دیا تی حدت کے خواب لا شعوری نواہشات
درمرض کا اظہار ہے جن کا تعلق حبنی حبلت سے ہے۔ نمین یہ
مسلہ کہ تمام خوا اول کا تعلق حبنی حبلت

کی مسدودگردہ خواش سے ہے قابل قبول نہیں ہو بہت سے
ایسے خواب دیکھے گئے ہیں کہ جن کا تعلق حبنی حبلت سے کسی
صورت میں ظاہر نہیں کیا جاسکتا ۔متال کے طور برہم بروفسیر
بنجن ڈمول کے ایک خواب کا ذکر کرتے ہیں ان کا بریان حسب

ں ہے --یل ہے --میں نے خواب میں دیکھاکہ ئیں دیل گاڑی میں جاتے ہوئے

دُرِنَى بِرِنْنِدِسے اس وقت جاگاکرجب لوگ گار ی بدانے کے لیے اتر بھکے تھے۔ میری بدی جومیرے ساتھ تقی دو سروں کے ساتھ گار می سے از جکی تھی۔ میں خود جلاا دراس کے بچھے جلا۔ ایک قلی نے مجھے سے کہاکہ میں جس گاڑی برچر مسنا چا ہما بوں وہ بانچویں مزل برتقی لیکن اس وقت مجھے معلوم بواکدیں نے بھتری ریل کے دبیس جھوڑ دی تھی میں وابس اگیا ادراس کو بارسل لشکانے کے دبیس جھوڑ دی تھی میں وابس اگیا ادراس کو بارسل لشکانے کی مکونٹی سے لٹکا بوا بایا۔ میں وابس ہوا گرمیری مطلوبہ گاڑی جا کی محونٹی سے کھواور برج حکے تھے۔

میں وقت پر کام پر چلے نہ جائے سے کھودوں گا، اس خواب کی وجر اندو فی لاستوں کو اہش ہے جوکہ مقررہ وقت پر جائے کی توان سے کھو عصد گرز نے برمند جر بالاخواب سے نیسند میں حسل انداز جوئ ۔ اس کے علادہ ایک دفعہ میں نے خواب دیکھاکہ میں ایک مشہور گوسے سے گاٹاس رام ہوں۔ گاٹاسنے سنتے کے دم میں نمیند سے جائک اٹھا۔ دیکھا تو مجھ میرے کان کے نزدیک میں کھیں کر دا تھا۔

اس کے علاوہ بہت ی الی متالیں دی جاسکتی ہیں ۔ جن سے کہ بیٹا بت ہوتا ہو کہ تمام خوابوں کا تعلق حبنی جبلت کی کسی مسدود خواہش سے نہیں ہوڑا البتہ اکٹریت کے متعلق ایسًا حکم لگا سکتے ہیں ۔

خواب مفيد بحيامضر؟

اب سوال برابو تائے کہ خواب دیکے ناہمارے لیرمغید بى يامضر؟ ہم ديكھ حكے بيں كەخوابول كاسبب دەخواستات ہيں حنفيں كيل ويا بهويا لوں كہيے كدوه مسدودخوا متبات جِنْفسِ لاشود، ميڭشىكش كاباعث بن دى بول. بې اگرنفى تحليل كا مامران خرابیوں اورخوا ہشوں کوجوان خوابوں کے طہور کے ذمیار میں دریا فت کرنے توریخواب ایک طاع سے ہمایے لیے مفیدی ٹابت موستے ہیں۔ کیوں کدان کے دریعے سے ان مسدود خواہشا (جِدَكُم لا شعوري تَنْ مُكْثُ كاسبب بن كَنَ مِونِ ، كَي نُوعِيت كَدِمعلُ **کرلیا جا ایسے** اوراس کے بعد معمول دیا خواب کھیے والے ، کو اس عواقف کراویا جاتا ہے جس کے بعد کوئی اوسٹیڈ کٹمکش باتی منیس رمتی اورانسان کوالسی عصبی بیا ریوں اور دارمی امراک سے نجات مل جاتی ہوجواس حالت کے جاری سے کی وجسے لاحق بوتے كيونكر لاشورى كفكش ايك كال شخص ين افتراق كيفيت بداكرتي بن اورانسان عصبى بياديون من متلا بوتاجاً كبے- طاطان دلامشورى وائش ، ايك طرّت كھينچة ابرا ورشور دومری طرف اورانسان اس سے لاعلم دہتلتے اورنظام صبی

كے متأثر ہونے سے انسان عصبانیت مِن گرفتار ہوجا آئے۔

ایک فی کے متعلق بخین ڈمول الکمتا ہو کہ اس کو ابن یوی سے سخت نفرت فی لیکن مہذب نظرائے کی خواہش کی وجہ سے دہ ابنی یوی کی علیحد کی کا خیال کے دل میں مہیں لا سکتا تھا دیہ خیال شور تک نہیں آنے پاتا تھا، نتجہ یہ ہواکہ وہ نا بینا ہوگیا کیوں کہ اس کے طاطان کو اس نفرت انگیر مخلوق ربیوی) کو نظروں سے دورکرنے کا میں طریقہ مل سکتا تھا۔ یس خواب د کھنا ایک طح سے بالہ کے لیے مفید ہے۔

پس خواب دکھنا ایک طح سے ہادے لیے مفید ہے۔ اگران کے ذریعے سے ان خوابوں کو دریا فت کرلیا جائے 'جو ان کے طور کے باعث ہوئے اور مسدود خواہش کی توعیت کو دریا فت کرکے سادے خلط کوسطے برلاتے اور لاشور می کیفیت کو ختم کرکے شور کی وحدت قائم کی جائے۔

رباتی صن کا ، "ود کے عبد طفیل کے متباتل" السے ور موں کو بھی جو حلنے بورنے سے بالکل معدور ہوگئے تھے ، مضوص ورز شول كے ذريع علين پرنے كائن باديا جاسكتا ہو-جى دىچەرٹ كاتد كرە ادېركياگىيا بواس مىي يەسفارش كى تى بوك كهن سُال مربضوں كے ليے على ده كلينك قائم ہونے جاسيں جيد سَال سے بِر کوشِشْ مِی کی جارہی ہو کہ جو لوگ در حقیقت بہت کہن سال بونے کے باعث جمانی طاقت سے اس طح محروم ہو گئے ہیں کم كوتى طريقة عِلائ كارگرنبين وقاءان كے ليے قابي اطبينان اور أرام ده قيام كامي تعمير كردى جائيس برطانيد كي بعض علاقول مي اسطح كي ومكانات بنائے كئے ميں،ان ميں ورسوں كے ارام و اِسَائِق اور دل بنگی کے بیے خاص سامان مہیا کردیے گئے ہیں. کمرون زنكين اولأداسته بناياكيا بهو دهوب بواا وردون كابهيرين أتبطام كياكيا و كمرون اورساسالول كي دلوارون بررمانگ نگادياكما بر تاكر ضرور مند بوليه ان كوبكر كرحل بوسكين الغرض مرقوم كے ليے بيضروري وكم اینے اور صول کا خیال کرے اور ان کو کا رائد بنانے کی کوٹسٹس کے اودان یں جولوگ کبن سُالی کی انتہائی منزل کے بنچکر ہالکل سے مب مجتج مِن ان كو بجول كي المام داسانس بنجائد.

سوال و جواب

بتائے اور شائع کرنے کا مطلب تو یہ بوکہ نامجے نوجوانی کو غلط رقعی اور عیاشی کی راہ پر چلا دیا جائے جیسا کہ اس ندا ندیں غیر ندے دار دوا فروش اور اسٹنہار باز کر رہے ہیں۔ بہرحال صفیات براچھا ورسامح آجم کے لائے بچرکی اشاعت کی ہم برابر تیا رہی کریے ہیں اور انشا لیالٹہ جلد شاتع کریں گے۔

يسجمين نهي أياكراك كاستمله سي كيامطلب كر " رسالے میں زندگی کے اہم ترین مسئل میں سیال بیوی کے از دواجی تعلقات برگوتی تبصره اورمفید مطلب باتین نہیں ہوتی ہیں'' اگر اس كايمطلب بوكه بم ان كے خاتى معا المات ميں جوالحبنيل ورسيا يرُوا مِوتَى بِينِ النَّهِينِ سَلِّهُما فَيْنِ النَّكِي رَسْهَا فِي اور مدد كرين للَّهِ مِير ہا دے دسا لے کے دائرہ عل میں آنا نہیں۔ ہم توجہاں ککطبی مشورد كاتعلق بس اسى صر كم متوره دي سكتي بس واس سے الك كونيان رب مهدر دهبحت اس موضوع بربحبث كوسيندنبيس كزناء "مامهماس سليبليدين چند حقائق بين جن كااطهار عنروري خيال كماكما بي. ميل آپ کی معدوات کے لیے اتناعرض کیے دنیا ہوں کہ دنیا میں ہرمض کا كجونه كجوعلاج موجود بوليكن اس كأيه مطلب بركز نهني ليناحا کہ ہم اپنی قرلوں کوجس بے در دی اور بے برُ وائی سے جا ہیں انتا^ل كري اورجب حابي ان خرابيون كاعلاج كرميس جوبهارى ال علط كاديون سے بيدا مون جهال قلات نے برمرض كا مداوا بيداكيا بى وہاں کھرالیے اصول اور ضا بطے می بنادیے ہیں کد جن برعل کیے بغيركوى فائده منين بوسكناد اب أكرمسلسل دوسرى بدكار يول كى بروكت صنعي عضاكواس فدرنقصان بنيح حيكا بوكماب ان مي مراويم اورعلاج کی کوئی صلاحیت ہی باتی نہیں رہی ہو تو بھراس صورت مي حبر طبح انسان كي موت كاعلاج نبين البي طبح ان تباه مت و اعضا كا بمي كوي علاج نهيس. ليكن أكراس حدثك نقصان مبين أج

سوال: (۱) کیب کے دسالے میں ذندگی کے اہم ترین کستد بر کبی کوئی مقالہ اِمضمون نہیں ہوتا ، ندتو میاں بیوی کے از دواجی تعلقات بر تبصرہ اور مفید مطلب آئیں ہوتی ہیں اور نہی جنتی اُلا کے برکوئی بحث اور کا دا آمذ کات بتائے جائے ہیں جبکی آج کل سخت کی نظرار می ہی سیکھول نا لج (باہیات، ہی ذندگی کا اہم ترین سسند ہوجی سے دندگیاں بنتی سنور تی ہیں۔ ہی جمان اختلام جبن کم دور ہم ہو ہو سے دندگیاں مند شریکے آسان ہدایات جمان اختلام جبن کم دور ہم باہ کے مرمضیوں کی مدد درسالے کے فدر ہے آسانی سے ہوسکتی ہو کیا خیال ہی ؟

رم، كياآب بمدرد دواخاك كى كوئ اليى دُوا ، طلا وغيره بنا سكتے بي ياكوئ اوركنتر يا تركيب جس سے نقائص عضو خصوص وقتى دور بوجائيں ، كيا واقعى اليى دُوائيں دنيا بيں موجود بيں جور خوابيال دور كر ديں ؟ مربانى فراكراس ضمن ميں كافى تفصيل سے فرائيے ،

جواب (۱) دو سرے مسأبل زندگی کام صنفیات مجی زندگی کا ایک اہم سند کا ورس آب کی دائے سے اتفاق کرتا ہوں کہ اسس موضوع پراد دومیں کوئی الیے معقول کتاب موجود بنیں ہے جو ہمانے بکول کو صنفی معلومات فراہم کرنے والی ہوتا کہ اس کے مطالعے کے بعدوہ صنفی اعضا کوشن عیاشی اور تفریح کے الدیجو کر خلط اور گفری ہے سبتھال سے تباہ مذکرہ ایس ملکہ دوسرے اعضا جبانی کی طاح ان سے مجی کا ہینے میں اعتدال کی داہ اضیا دکری۔ اس تیم کا الرج میں اعتدال کی داہ اضیا دکریں۔ اس تیم کا الرج میں ان کوجی ، جیان ، احتلام اور صنفی قولوں کے ضعف سے ب سکتا ہی داکہ دہ میں شرکیط جن کا ذکراک نے لین خطیس کیا ہے۔ " تبر سکتا ہی داکہ دہ میں میں موالی ورائی دیا ور میں دیا ہے۔ اس میں ایس کی ایک تیم دائر و سے والے محر ات اور میں دیا ہے۔ ایک میں موالی میں دور ان میں دور ان میں دور ان میں دور ان در میں دور ان میں دور ان در میں دور ان میں دور ان در میں دور ان دور میں دور ان دور ان دور میں دور ان در میں دور ان دور میں دور ان دور ان دور میں دور ان دور ان دور میں دور ان دور

حبموں بہ کم اور تعین صبوں بہ بالکل مہیں ہوتے ۔
سترہ سال کی تمریس ہی میرے سم براس قدربال اگ استے
میں جو کر کسی سنتر سالہ بوڑھے کے جم بر بھی نہیں ہوتے ہوں گے۔
اور معیدت توریبہ کہ حن عکبوں بربال نہیں ہونے جا ہیں وہال بھی
میں مثلاً ماتھا 'کال گردن اور کان دغیرہ جبم کا باتی حصد مثلا تھیا تی فیری مثلاً اللہ بھی اور کان دغیرہ جبم کا باتی حصد مثلاً تھیا تی فیری مثلاً اللہ بائیس باز داور التھوں کی ہمیدوں کی اللہ طرف تو بالول سائی برسی ہیں۔ آپ خوری اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ایک کا لیجیٹ کے لیے یہ
کرتی مصیدت کا باعث ہوتے ہوں گے۔

کرتی مصیدت کا باعث ہوتے ہوں گے۔

کرتی مصیدت کا باعث ہوتے ہوں گے۔

کہیں مجھے حرت یہ جواب دے کر کہ تعیی عمِل جراحی سے گزر نا پڑنے گاٹال مذدیں۔ مجھے کی عمل وغیرہ کی عفرورت نہیں ہی ۔ مجھے آولوگ ایساطر بعیہ بتا ہے جواگر بالوں کو بائٹل ہمیٹیہ کے لیے دور نہیں کرسکتا تھ کم اذکم ان کوزیادہ بڑھنے مذدے ۔

ا گراپ نیمری اس برسٹانی کو دورکردیا تو میں آب کا کوش کے سردول اور انگر رول سے مخد سیٹا کردن گا.

تعدر فیق خریادی فیرائی مرائی کی دیادی فیر ۱۸۰۰ ۱۵ جوائی المحلی خوائی است بدن میں بالوں کی زیادتی گرئی مزائی جوائی الدی ترقی الدی تعدید الدی ترقی المحلی الدی ترقی المحلی الدی ترقی المحلی الدی ترقی المحلی الدی ترفیل الدی ترفیل الدی ترفیل الدی ترفیل الدی ترفیل الدی ترفیل المحلی المحلی

كة ملانى نه كل جاسكے تواس صورت ميں ان بسننی اعضا كی كمز اری اور دوسرى خرابيول كاعلاج لفيني طور بركيا جاسكتا بريحوان كاعلاج چوں کر فاقے اکے اصول برکیاجا ا ہوادران عرمعمول طوربرب عال . شدہ اور تھکے ہوئے اعشا کو کئی اہ تک آرام دینے کی صرورت ہوتی ہم اس ليه وه لوگ شالها سال كي غلط كار يول كي وجه سي قويم كلوطية." مِن اورجِلمة بدين كدايك مفتة من عِن دواول كبل برهم اين تام خرابیوں کو دور کریس بہت حلد مایوس ہوجاتے ہیں ۔ تعض صور ټول مين صنفي ضعت اور کمزوري تو دورېو حبا تي ټرمر موصنفي عضار كى برصورتى كاعلائ كسي طن منيس ورسكتا اور بعض صور قول مي مكس طور پر کھوی ہوی قریس داب آجاتی ہیں ۔اس لیے تمام لوگوں کے لیے ہم کوئی ایک لگا بندھانٹے نہیں سکتے کہ آپ کواس کی موجود کی کال دے دیں۔ امید واس سے آپ ہارے ان الضمیر کو بنو ہی ہجائے ہونگی ال اسطيلي من اتا م اوركبيس كرك است م كر من ول حالت خراب كرفي المضتماري دوايس بهت مصداري ين ضرورت بوكه غلطائهم كى ادويراستعال كرنے كے بجائے ميح منورے كے مطابق ملائ كيا جائے۔

بالوں کو کم کرنے کی تدریر تو منائیے!

دسو ال: - آپ نے اب تک جتنے بی بالوں کے متعلق تضمون

کھے دہ سب ان کو لمباکر نے کے بارے میں ہی ہوتے دہ میں لیکن

ارے میں نہ توسوال دجواب کے کالم میں ہی ادر مذی ہمدرد صحت

کے کسی صفحون میں ذکر کیاہے ۔ کیا دھ ہو؟ کیا آپ کی اس کے متعلق معلومات کم میں یا کہ آپ ایسے سوالوں کا جواب دینا ہی باسجتے ہیں؟

معلومات کم میں یا کہ آپ ایسے سوالوں کا جواب دینا ہی باسجتے ہیں؟

معلومات کم میں یا کہ آپ ایسے سوالوں کا جواب دینا ہی باسجتے ہیں؟

وہ دن بدون بردہ ہے ہیں۔ اگر آپ ان کو دور کرنے کاطریقہ نہیں بو میں برطیعے کوکس طح

تباسکتے تو کم ادکم یہ تو بتا ہے کہ ان کے تیزی سے بڑھنے کوکس طح

دو کا جا سکتا ہو۔

بعض لوگوں کے جموں بربال زیادہ ہوتے میں اور تصنول کے



ولون داری آنت اور مارستقیم (آخری آنت ا کے درم كددوركرتى بوادران كالدروني سط يرجز زغربوجاتي سان كوثرى خوبي سي بوري بیش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت راج عالی ہے۔ پیچ کے شف نفخے قرص اس حرکت كالمتذال بسك كمقي اليرجيس كأكليف حاتى رتت ب اوردست بمي رُك ملك مِن . جديدُ عقلين في شعيدِ من مصائي عينُ ونص جزامُ كاسب قرار ديارُ جن كو سَيْعًا رْسِي لا لَي كِية بين - في ان جرائيم كو لاك كرديتي بي مبنى ادرمفراوي بي يزرُان بحبيس مي مي يه دواكارآمد الي -

تركيب آمال: مبع نازه إنى كے سائع ايک قرص كل لياجائے مشد بيعالت جوتو شام كومياد بيج يادات كوسوت وقت مى ايك قرص كمالينا جاسي تجيكوان كى عركے مطابق نصف یا جھائی قرص دیاجائے معقبل ہذایت دوا کی شیشی سے مرکھ المنظرة والتي- قيست في شيش ايك روبيها الملك وعيرا



اس كى تيادى مي قديم اور جديد دونول تطريات كويش تطريكا كيا بوياس ي دوحرس مثال میں ۱۰ منن (م) ملی کی دوامنن میں ایسے اجراستر کی کیے گئے یں جو یا نیروا کے جانیم کو مارتے میں وانت کے صبی حصے اور دانت وسور صول کے درمياني خلاكومبيب برُفْ سي محفوظ ركهتا بربسور مول كوطاقت دييا هي- يليم موخ دانتول كوجهاديتانية آب بيجانته ي كمسورهون سيمي كل كرمدسي جى جاتى بواوروال جاكر نون مي شركي بوجاتى بوادرسبت فطراك ماض ك بدائش كاسبب باتى بودكن يغن سب كى بدائش كوبندكردتيا بوادخطات مفوظ ركمتاب منجن كيساته مائة ريمي صردري وكمفه كوكسي دافع عفونت اوا وافع سميت ستيال سے صاف كيا جائے اس مقصد كے سليم كل كى دوائن كشادياتى وجان موسكك سكليالكياتي و. رُكْيِب تنال: منبي مع اوردات كه وقت طاجاتا بيد اوركليال دن مي ميادياركر في عاليا

ادمانح مي مورنحان شيري سفيد جرماس ركي مال كرك مثرك كيافي اس من دو مرى ديسى دوا دُل كم سفوف عمى مي اورد

كوسكون بنجاتي ادرمض كمال سبب كودور

كتي مرادون روماترم روح المفاس) اور

مفسل والات دوا كرسائة ب- قيمت كلكس دوري (ع)

نشیا (نقرس کا ڈٹ) کے مریش اس دوا سے حت یاب بريج بن يراطر الكوث كاذت من فائده مندع اس لرادہ برانے نفرس میں فائدہ درمال ہی ول کے کسی مض کے بعد اسواک آٹ کے کے بدولدن من وكرابيا برمالى ب أرحد الحري بين ول سے اسكول دى ب وشت وم كماني اس كے تفلے في إدك الساوك دفن ہے ہم السادك گردے بیتاب کے ذرایہ خابع کرتے میں . اگر دے ایسان کری تو ہورک ایسڈ جدُدل يم جمع بونا مردع بوجاتا ب اور دردكا موجب بولك،

ا دجاعی کے قرص گر دوں پرٹرا دل جسپ ٹرکرتے ہیں جنگی دجے سے ان کا کل تیز جوجا آ ادرده فرک اید کومزب کرکے لے فائ کرا افروں کردیتے میں۔ او ماعی ، جاووں کے دداد رفعياكا جولي على يو تكيب بال د اوم مع اشام كود كر ادراك الد كوف وقدت بال الله الله الماسية كم ما إلى الميت في في (١٥ الله ك الدي الديك (١٥ الله ك الدي الديك (١٥)

١ مي الى بلدريث رسني خون كادمادُ مرزعط نيركا وضام بتاحاريا بوادر صحت عامه میراز از ال دای تراق فتار "اس من سے نحات ولانے کے لیے مدر داميدر شرزمي نهايت اسمام سيستاري من برس سكاله ورد وسوارس كيبول) كيميداري صندكافيل معتدل بوجانا بوادلاس كاجوم الثيرات الين جونون مي زياده مكرد باؤرماما يو مزورت سے زياده مقداري فول كاندر شايل نبين بوسكتا -

ترماق فشارتصبي نطام خصوصًا اعصاب تُركبه كيافعال كو درست كرّا ہے جیکے انحت کلا گردہ کے غد د کا مرکہ تے ہیں۔ اس تر اِن کا اثر غدہ نخاسہ پر بی ہوا ہو سکے نعج میں اس کے ایک لیسے کی رطومت فون کے دیاؤ کو اُبعادیٰ ي عن كى ركل من اس سے ليك مدام في بواوروه مو في نيس بونے إي خاص بات ير بوكه اس سے نون كا دا داك دم كم نبير، بوجا آاور نير قلب كوكم ندوكرتي يو مُلِيرطاقت ويتي بيء ترياق فشاله كأكام صرف يريوكه وه كلاه أُرَّدُّ ادر عده نحاميك افعال كوبا قامده كرك اور نظام عبى الح انتلال كورفع رك غطبی دا دو کر کرکی طبعی حدود رہم ایس قمت فيشيش تين دُني (سيمار)

> Hamdard DAWAKHANA KARACHI

بمدكر ذواخانه



صحت کی عالت می تلی بلیوں کے سے

محوس نہیں ہوتی گرمی وسی سخاروں کے بعد ایسی اور وجسے تی بڑھ جاتی ہو تو نہ صرف کیلیوں کے نیچے آجاتی ہو کلیسٹسل وقا ناف اور برق ک آجاتی ہوتی ٹرھ جانے سے اسکے تام افعال خراب ہوجا ہیں یخون کے سرخ وافول اکریات عمرا) کی مقدار بھٹ جاتی ہو۔ اور رنگ بیکاروبا ناہو۔

ذؤباني زمي بوني تل كوجداس كيمل سائزريك أق رو الر رِ مَنْ مِنْ تَلَى كَاعَلَانَ إِ قَاعِدِهِ مَذِكِيا جَائِے تُو أَصْمَهُ خُرابِ وَجَانًا بَوَا وَكُجُ بمى خاب وجاتا روسحت خراب موجاتى موساس لياصتياط سے كام يعياورجب مي تلي كامض بوفورًا دو آني طلب سمي -قیت فی شیشی اره آنے (۱۲)

عزق تنجامير



ل ردیا بیطس شکری کے لیے مادے شکمی ایک عنو انقراس ہے جے وف عام می لبلبر آما جا او تھتقات سے ابت جوا کو للک اکب حصے سے ایک خاص رطوب بترشح ہوتی وجے انسولین کہاجا آج په رطوبټ خون مي جذب د کرشکر کا قنازن برقرار د کمنې د آگر کسي وج ہے رطوبت ون میں منطے وشکر کی مقدار برمع جاتی ہوا ومیا لا خرشکر

قیت ربیں دن کے لیے) دس اُریے -

يتاب كرسا تف تكلف لكن ه

دوكاني اليي حالون مي ابنامفيدا زنهايال طوري رکیاتی و بالمب کے اس صد کواز سرفوطانت دیتی وجس کے زاب وجائے سے انسولین بنی بندم جاتی ہو۔ ہی لیے ایمولی دواي مالىن اس مرعبروسدكرت مي الرآب كويه مرض بح وآج بي سے دولاني كاكستمال مردع كردي -

میت فیشین دس رکی دعاوا رملاد يا بيلس شيتي كي بواه باقيت بمعاماتاب -

هَيْلِ رَوَاخَانَهُ يَرَاحُ فَ

خون کی کمی۔اس کا آسان اور مہبت رن عیسلاج

ان كلول كروبروك مائش فك صول ريغير القد لكائت منا إكرابواس كي يەندرىتى كى حاظت كرائ برن كى قىت قائى كىتا بويىياد نوكو ياس نېي كىنى

دیا خون کم سین وف دیناجیت اور حالاک کمتام داغ كوقوت دييا برانيمياكي حالت مي داكثر اورهي الني مريضول كواستعال كياتين وق ك ابتدائي درج مي المصمتعال كراياجا تابي-ايداونسس "مشربت أكسيرخاص لين مسكني كنا زياده خول مداكر ديام - تمت فيشيثي داون كي ليما ایک رسیرا تھ آنے (علم)

Ham davd DAWAKHANA KARACHI. میا موسم آئے ہی انسانی صحت میں تغیر شروع ہوجا نا برا در نون اس سوم میں خاص طور پرمتا خرجو تا ہو بھوڑ سے بھنسیاں کائن میں جسرہ اور خو^ن کا بخار د عیرہ امراض بھی شرع کی گری د بتی ہے۔

اِس موسم مِن مُلاً مُن الْمُن اللهُ عَلَى اللهِ اللهِ مِن مُلاً اللهُ مِن مُلِّم اللهِ اللهِ مِن مُلَّم اللهُ اللهُ مِن اللهُ

ایک گلاس میں دست ایک جاتی ہے۔
جور دون خیاس سے نفوننگ بور اہوء اگرائی تی ہون اور اور اگرائی تی ہون اور اور اگرائی تی ہون اور اور اس اور خواس ہوتی ہور اس خواس ہوتی ہور اور خواس ہوتی ہور ہور کا اور اور خواس ہوتی ہور ہور کا اور اور خواس ہوتی ہور ہور کا ایک کے خواس ہوتی ہور ہور کا ایک کو خواس ہوتی ہوتی ہور کا ہور کی خواس ہوتی ہوتی ہور کا ہور کا کی خواس ہوتی ہوتی ہور کا ہور کی کے خواس کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف (سکے میر سور گلاسوں کے لیے کا فی ہو صوف ہوتی ہو کیا ہور کا ہور کیا ہور

یه ددنوں دوائیں اور دق کی بمرگر طاکت اور بندئرشان و پاکستان میں دق کے علاج کی مختلف تحرکزی سے متاثر ہو کرئیا رک گئی میں اور اب کے براروں مریفوں پر دق کے مختلف درجوں میں ان کا بحربر کیا جا چکا ہو یہ وو نوں دوائیں جم میں داخل ہو کرجر تو مسل دبسی لسٹیو برکلیس) کو بے اختیا اکر کے تدرّن دین تبورسلید دشیور کوسس) کی پر ائٹ کے امکانات کو معدّوم کر دیتی میں اور حوارت نرب کو قلب اور اعضار صلیہ سے متعلق نہیں ہونے دہیں ۔ اگر کوئی حاذتی طعبیب شروع ہی سے مارالحیات اور قرض سے کا

مین وقت پر مہتمال کرادے تو مرزن کا اندیشہ نہیں دہتا اورکتی مرکا بخار دق کی عثورت اختیا انہیں کرسکتا بھورسکیا درحوارت غریب عصار کری سے وقت پر مہتمال کرانے اورزخول کو مندل موجو ایک بیک بعد قرمی محاورہ الحیات کو مختلف درجوں میں ہتمال کرکے اطوبات جسم کو تخیل وفنا ہوئے سے دوکا اور تعییر ول کے قروح اورزخول کو مندل کیا جاسکتا ہوائیں صورتمیں قرمی محاورہ الحیات کے ہتمال سے جاشم سل تباہ ہوجاتے ہیں اور دفتہ دفت مجمد پھرے کے ذخم محرکر حوارت اور کھانسی دور مجالی محروجاتی ہو۔ بھوسلول والدین کی اول دکوان کا استعمال کرایا جائے تو استعمال موروث کی محمد جوجاتی ہو۔

تركيب آنال درايات: باكل مان اورساده مي ميح كوترص محر الكيب آنهال دراي الميات ا

DAWAKHANA KARACHI. בענר נפוט הילוב

سے آیام کے زلنے میں شدید کلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہوجیم کا ٹ میں شدید کرب وجینی ہوتی ہو۔ دن صا خواتین کے لیے ما ہواری ہحدمفید ٹابت ہوئی ہے۔ یہ رحم کو طاقت دیتی ہے اورحیتین الرسسم کی اندرونی بطوبت کارساؤ اعتدال پرلانی ہے۔اس سے رکا ہوا خون صروری مقداری خارج ہوتا ہوا در ور توں کو جہینے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ نجات بل جاتی ہے۔ نیت، نی سِشینی دورُکے (*ڪ*ر)

كمانسى اورهيمرون كزالى كيلي ا فلای میترون می زانی مواکمان میل پ مبتلا بوجانس توفوراس كاعلاج كمعي كونكه

دنیا کے تمام ڈاکٹروں اوطبیوں کی رائے ہوکے کھانی اور میسیمیروں کی وال وق اورسل کی جرم بر انی کھائسی جوکسی طرح نہ جاتی ہو

سے جلدائھی موجاتی ہو۔ صدوری کیاسیم سے مرکب، اوراسیں دومهے مسکن اجرابی ہی جنگی وجہ سے میں پیٹر وکی کم درگ من مفيد يا أك بوايد مريض حكوم ارت ري مواور ان کوموں ٹرمعانیکا خاہ ہو۔ صدوری ہمال کری^ا خطرہ کمچا این دق وس کے مصن حبار کیا ہے کی صرورت موتی کو عدوری انکے لیے بہت رین مرکب ہو۔ تمت: فيشيش ايك ربية اعراف .





كك لطيغيش ليجيه عرب بن دواكوقطور حيات كتية بن عربي زان من واك سائقة خلور لكهاهات تواس سے مغروم ني كاتا ہو كە آكھوں يں ڈالنے كى دَوَا ایک و بنے اس غلط فہی کی بنا پر آ کھ دکھنے کی حالت میں بند قطرے آ کھ من ٹریکا ال كليف رُحكَى السِلي خيال دِ وِكه قارَم " أَكُم كَ لِيهُ نَيْلَ وَلَكَ لِعَدُول يجية لوية دواكيا بوجا دُوبر جل جانا، سانكا كاث كهانا، سركادر وكنَّ كاكلَّ كهانا، برهنمي كان كا درد، دانت كا درد، زخم سوش كيليه به دوابي مفيد ؟ الى ايك شيش برگوش اور بروقت ربني چاہيے۔ يرآث دقت يركام أيالي بوسينكرون أفتول سع بحاليتي بوقيت فينتيني مرف ايك رسيد رمارا



معده وهگرا ورآنتوں کی کم زوری کا انچے علاج اس جون میں اورک وار طبی اور صطلی جیسے اجزا میں جن کے متعلَّق سب علنة مِن كه وه قوي معده مقوي جرُّ وإمعاري مىدە مىرجب رطُربات لمغىيىكى زيا دتى ہو تولىسے موقعوں پر اس معجون کواستعمال کرنا چاہیے مندسے رال سہتی ہو بھوک معیم نگلق بوتو ایسے موقع پر رہمتر ^نابت ہوتی ہی۔ تميت، في دُبّ دورُكِ آمُدُ آن - (م)

> Hamdard DAWAKHANA KARACHI.



نزله وزكام كم متعلَّن جد ، تحقيق به بوكه بدا بك خاص تهم كي حراتيم كانتجه یں میجاشم مختلف ذرمیوں سے ناک کی اندرونی محلی براترا اراروت یں اوراس مجلی می ورم برواکر دیتے ہیں۔ یہ ورم راح کراندر دماغ کے بہنے حاتاہ ادم رطوبت میں متروع ہوجاتی ہے۔ گلے اور کا نوں پریمی اس کا اثر ہوتا ہو۔اس سے بیتا ہت ج ب كنزلد وزكام كاعلاج ميح يه وكه خلف تدابراور دواك در بيے سے تمام ا دُونر خابّ كرديا حائے ماكة ورم دور بوحائے -

ازلی بهدود داخان کی ایجاد به جرحد پرترین معلومات کی روشن س سارک گئی ہے۔ اس دوا کی چندخوراکیں نہ صِرف جِراثیم کو فناکرڈالتی ہیں ملکہ دیا ^خاور کا ادر ملکے برجورے افرات زلے کے بوتے میں اخیاں تھی نہایت کام یالیت ودر کرتی ہر مرگریں اس بے نظیرانجیب ادکا رہنا صروری ہے۔ قیت فی شبنی (انوراکیس) صرف ایک رسیر ای کف کمنے -

آب كيمضبوط اوبطاقت درجبهمين والعام جمان طاقت كاعماج بو أرجهم مبطاتت بنين بوتى تواغ كو بمی فذائیں اسکتی ہی لیے داغ کربہتر بنانے کے سے هدم دواخانه كالجواب دوا مشكد ستال كيج مفرة شكيرهم مينى ا زندگی بیلارے داغ میں برقی دود وڑادی حافظہ کو مبتر نباتی ہو۔ دماعی کام کرنے کی صلاحیّت پیدا کرتی ہے۔ معدي سخية بي داغ ادرتهام عصاب بإثر كرتي بودوران خون كو دبست اورغذاك وامش كوتيزكرتى -تام در کا تفکامواد راغ اسکے ازسے ازمرنو تازه موجاتا ہی کم زور ول کے لیے اور



اكرد غلامهم والدس صفاستوانون بداره ينانجان كالخرس ايني زنك كوفعار کے فیے اور تندارمت سنے کے لئے ہور د دواخانہ کا نکے البوس تعمال کرتی اِس میں

طريقة الميرون نے اخترا اکر رکھا ہواس ليے وہ خوابیتور دکھا کی دیتے ہیں۔ مر معد اورآنتول كوتوت دنیا بواورا كور دى بواد سے ياك و ساف ركھ ابو بيكتمي ا و تبف محد فع كرك غذا كويتم لوريهم كرية كى صلاحيت نجسًا بوخون صالح بيدا كركي جرك كونوش ذلك بنا تاي و فيمت: في فشيشي صرف إره آني (١٧)



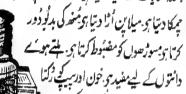
راعی کام کرنوالوں کے لیے لاجانوا

المنتسبة في شيشي (الخواكين) علم

همنه كؤاخانه كماجئ Hamdard DAWAKHANA KARACHI.



دانتول میں سیچے موتوں کی مانند جمیک بیداکر دیتا ہے ۔ مدر مربخ پاکستان کا تیار کردہ وہ بہلا بخن ہجس کے استعمال کے بعد ولائتی فوتھ ہیٹ اور بڑن بکار معلوم نونے گئے میں اور دانتوں کی جمل شکایات کے لیے مفید ہو وانتوں کو سیچے موتیوں کی طرح



ہ دانت اور موڑھول کے لیے اکسیر آو-قیت، چودہ آنے ۱۳۱۱



سبز دست بہتی بنجار وغیرہ نہیں ہوئے دنیا اوراگر؛ مرض بوجائیں تواکلو فراآ رام کر دیتا ہو۔ دانت کلنے کے دالے بریجی کو فرنمال سے بہتر چیز نہیں ہے گی۔ فونہال پینے دائے بچے دوسرے کویاں ثناص امتیا زر کھتے ہیں۔ قبیت ، صرف ایک ڈیپیر (عار)

يه جوارش مشهور حكيم حالينوس كيستخ سے بنان ماتی ہے اس کا غاص مجرجو دوسم اجراک دسری کرکے تاثیرات کا ماعث ہوتا ے زعفران أقبط اور مصطلى ي-جایش مدیے کی ساخت اوراس کے جاروں برتوں کوقت دیگر مدے کے افعال کو درست کرتی ہو فدرمعند رکسیشرک فالیکلز) کی بے عمل کو دوركرك غذاكومهم كرنوالي رطوبتون من احناف كرتى معوك برساتي اورمفكي لودور كرتى ير آخون كى ولت كونيزكر كے قبض كو دُوركرتى يو آخون كے خواب آسے خاب ا در دلي كو تليل كرتي جود در دم كود دوركرتي ہے۔ مثانه كي گرون اور ميتاب دو كئے وا عضد کو توی کرکے بار بار مشاب آنے کوردکتی ہو۔ آلات مناسل دری برد وکٹو اکٹز اکھ طانت دكراه كي قت برعاتي بيريك الساد ورتيري بناف ولك دومرك مادوں کو تحلیل کرے گردہ ومثان کورست صاف کرتی ہے۔ در در کمراور بغی کھائی كومفيدي توكيب استعال ضيئ ولت س كابك الك ولاك واسعان ك سائق كهاين مُحقد كى برلود وركرنے كے الى دات كوسوتے وقت كهايس-مقدار نوراک: + سال سے ۱۵ سال یک ۱۴ ماشے سے ۱۰ مشے ک هاسال سے بڑی عروالوں کو ہائتے + بیکنگ لم بیٹ (۱۰ قدمے) رومی لم بیٹ (۱۰ قدمے) حارث بے (للور)

مىلىدە بىم بىردودە خاندكرا يې كالك ايسامشۇر ماسىك :- برېم بىرى بىرورى سىداستىمال كيا جار دا بىرىلل كرفي والعاس كي فوموں كى ميشا تون كرتے بي اور ازك موقعول كے ليے تميث ا م د كلي بايت كرتيميداس مرم كرش خاصي . بها خاصر يوكر جس جكرير مريم لكا إجانا بوو ال كى ساخت مي وراواخل موجاتا بو دوسرے مرتبول مي يا بنیں بوق کیونکہ وہ جربی اور مختلف قسم کے علیظ تلوں سے بنائے جائے میں بہراز مرم جي او فليط جرول سے إك بواسك اجرا جلدا فركن دلك الليف و آك يس دورو فاصداس مرتم كايه بوكرجهم كالدربين كربيا بناكام فرزا مردع كردساج ان كاست بعلاكام مي كركم بارعضوي جال تكليف و في عيسكون مدارية ہے۔ درو، طبن ، اکوا و ، کھولن ، حیمن وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلہ دورموحالً یں باس مرم کا دفعل رحبکو طبق زبان می تسکین کہتے ہیں۔ ان فعل کے بعد مرز^د مريم مل مون كودورك كاكام مفردع كرديتا بواور جال جبيا موقع مرتا برديهاي كام يدمزم انجام دتاكم نافون كوهرا يوج ف كينان كودورارا وعلى على عُرُومان كرام عاقر وغروك زخم وجراثم ساك ركمتا بي فوندكم بيوم مي كمينا رفائد عي فيمست و في دبيراك ربيرامل

Hamdard DAWAKHANA KARACHI. بتكدرد دَوَافانه كرايي

دل کوقرت دیے کاس کے افعال اور دیکا کو ایر دل کے کھنے دوکت اور دل کے کھنے دوکت

ا نبساطی اولاس کے بند و لے (حرکت انقباضی میں نظم میداکرتا ہو داغ كة ام صول كوطا تت بختا بوادر على مراكز دما عنيه كے افعال كودرست كتا ہو خاکی ادے رگرے میٹر کو بڑھا تا ہواور دماغی لمند لویل کو فطری حالیں قائم ٰ الحتنابي سي من الفط شور ا دراك او رحق من اهنا فدكرتا بوادر وار عزيزي دانيل بهيث إكى حفاظت كرتابي-

موتی ٔ یا قدت اور دوسرتے مینی تیفر نیز مشک عنبرسے یہ مرکب تیار کیا جا آہر تركيب تعال - جابر تهره كي ايك توراك خيره كا دُز إن عنري جوابر دالا، ما ف -دوا المسك معتدل جاسروالي ٥ ماشدين الماركطلائين سيوشي كي حالت بي ياسيف يں جب دارت غريزي كھٹ دي مو، تھ بحر كلا كے عق ميں كھول كرمنوس دانيں-مقلار فوراك: - تحول كي ليا عاول ، برول كي لي كيارها ول-قیت فی شینی ایک ماشه چار شیلے (اللہ س)

خرہ ارتشر کی اور وال بے دل کوفت دے کاس کے میر رسم میم رسال اللہ انعال اور کاٹ بی ظیم اور

باقاعد كى بدائرتا بونفقان مي مفيد بود داغ كے مختلف تقدر كوطا تأت دیناادراس کے تام مرزوں کے نقائض کودورکریا ہو بھیاب کی ٹرھی جولی حس كوكم كيك خراب خيالات اورتوبهات كور فع كرتابي مكركوقوى كركي خو کی پیائش میں مزورتا ہو ہی لیے ہوا ری کے بعد کی کم روزی دورکرا ہے۔

ا برنتم ادر معیاد اسک تا زه رسول سے تیا رکیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتیں 🕻 اور بع بوا بو كرورول والع رافيول كي اليه خاص طورريفيد ب-

تركيب الرايشي كواس وواكي ايك خوراك ازه ودوه كيس ائته کھائی جاتی ہے۔

مقل ارخوراك: -- ٥ سال سے - اسال كى عرك المضي و الشك

المراد ا And the strain of the strain o Con Mar Sure of the Color of th And the state of t - Walter Complete State of the Lieu et la John & Gi White the state of Live Like Lin

ئون كو يم كرنى ، بهايت سريع الافر كوك بوف ك وجرس ول كو قت دے کر مدن کے معضوم س کافی خون میٹی آئی ہے۔ اس لیے عشی ين جيب اعذباؤل تُعنيُّت وحِاتَے بين منا يُت مفيد أبت ولي ب بكركوطاقت وسدكرافعال كوورست كرتى ب معدوك غودمهمي (بيث كما كليندر) كوفرت ربي ادرج مراحم (بيبيان) كوردول ع مِفُونُ مورُد مِنْ مِيك) م بهاري كم بعد كي كم زوري ين دل بنیرکسی ساخت ساری کے کم زورمور بنایت مقیدہے۔عام

جسانی کرندری کوجلد دورکردیتی ہے۔ زگنیسین ان یعنی ادر دل کی گر زوری مین عرق حزم تول عرق موق ہ تو ہے ،مصری اتو اہ کے عمراہ کھائیں معدد اور حکر کی کرزوری میں عن إدان وقد إعن اللوم قول كيم الكاني.

مقدار ولك واسال سع وسال يك المشيسع والشي تك

برى عروالول كوس اشے سے و استے ك فهمنته: ۱۵ ټولځ کاپکنگ) درژیله اروکیلی -

The state of the s Control of the contro Constitute of the second of th

ار مروار مرجون کامیتی مرتب ہے۔ مرد مروار مرجون کامیزی ورکز حرارت اعمَّةِ إلى برلامًا هجو. ول اورد فغ كوطاقت ديبًا هجو. ول كي حركت كے نظام كودرست كركے خفقان رہليي مين) ميں فائدہ ديتا ہم موقی جمرہ اور حیک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت غزری دانیل میٹ) کی حفاظت کرتاہے۔ تركيب تعال به مج ادر شام كو إنى يكسى مناسك اكساته ميهامعالي مدايت كريه بمتعال كري-مقدار خلاك والمص التكريض في المنت كالمنت كالمنت ك وسال سروار المتصيرة كثرى عرداول كوم الت آناً نک . قیت و فی بیکنگ (۵ قدمے) دور کیے ایک آن

مات خون می مجله وراجوا کے فولاد بھی ایک خاس مقدار میں یا یا جاتا ہو بعض میارلول · کے بعد یا جگرکے مض میں فولاد ہما اسے خون میں کم ہوجاتا ہی صرورت بوتی وکرس کی کوفر او اکیا جائے تاکنون کاکیمیائ آوان بر قرار دے اور حت گرنے نریائے۔ فلاد (سینل) کے برا دے سے تبار کماما نب آپ یہ دکھیں کھنت دن بدن گر تی جا ری جا وربھوک بند ہوگئی ہوا ورز بان خراب رہتی ہے ے۔ پاکنتہ عِکْر کو قِیت دیم اسکے تولید خون کی کمیل کراتا ہے والقد بدل كيابي توالية موتعول مرسيته مؤتب فولاد متعال كيجيه بهود وكالترب فولاد الساجرات مك والمحراور مدت كوقوت ديتين ولادخون من شرك مدرے کے طبقات بھنلات کی دکات درست کرتاا دراسکے مخلف غدد کو قرق ہوجا ہا ہواور حلاصحت درست کردیتا ہو خون کی کے مربض ديتا بوزد ت منيد ذركاً بمرُن وُركاً مِن تبديل كرنا بوزون كوسُرخ اور فعنا كرك طاقت فيض الى وَوَاكُ السيرات اطميان سيهنعل كرس الكاجرواس كمفيد بون كى جلدگواسى ديدے كا-نون كى مْرِى كورْج اكونت هون ورعام كرورى مِي مفيدة بهر كومرخ وسفيد ما ما بي تركيب بهال: وجوارش بسبة قىت، ئىرىشىينى ان الله الوارش واليوس ، الله إده اللك معدل والروال والتي ما الركح اللحك في مدهاي - فالى معد عي - دي -دوران مستعال من ترسنى سن يرممب نر-مقدار فوراك .. بيرى دواول كو دوجاول سيتين جاول ك يحقي كونيس دياجاتا قبيت، في شيش والاست اليك رُبيه آمرة آف (مير)

سودنجان كامركب بوبيعجان ابنى سكن أير کے باعث کھیا، نقرس اور عرف السنا کیلیے و کے طبقات تصلیری حرکات کودرست کرکے اورومراضم كورش فاكنفائه مكرتاى ألات تناسل مي قوت اور تحريب برياك إه معنيه ، حُرك مُرَّر ؟ مِيْا بِ ورمونيكي وهي موادكو كالتي بوخون اورخون رُصا ابن ولغ كي خاكى الله كاركاريس من صاف كرا بواورد لغ كي تام حقول كو كة يزاني ال و و تليل كن برو تركيب عال وال كوع ق طاقت دینا بو منانه اور اسک عضلات کوقوی کرنا بورهوی مساب بونیکی دیر سی تیونکوطاقت إديان ا تولى يأكس مناسب دواك تشاكها في -دے كر بدن يى جى بيداكر تا ہى (تركيب تهمال) مداورول دوغ كى طاقت دوا السك مقدل جا برال مغدار خوراک، وسال سے ١١ سال ک من وراعماب كى طانت كے ليفرير كا ور إن عبرى جامروالا و كمت ين شال كرك كعلاتي . تقويت إه والمسيم الشيري المروال كو كے ليے بوب كبيرہ الله إلكمن بي الكر كھلائي ترشى سے يمينر-ایک تولیه- فی دُبِّر ادا تولی علم مقدار خوراك :- برى عرد الون كو و - س جادل بحقيل كونهين ديا جاتا - تيت :- في شيش (س اشف) يمن رويه -فی در در اقدیے) عا

هممناس دوراجات كراج



Hamdard

ایک لفظ جےطب بُونانی کی تاریخ میں نے ماموش نہیں کیا جاسکتا!



Colonia de la co And the state of t A Cherry Control of the Control of t 0= 60 / E!



مُدير، - عليم حافظ محدسيسار دلو

***	ن ۵ مع	فهرست مضامین جولائی ۵ مهء	
الفراق الكي	4	اشالات	
ا:- ہمدرد روڈ کرامی کے دفتر انتظام	4	خادثات	
م:- مراد من زل بمرر د کراس	 	ابدی جوانی کے امکانات	
ميكلوژ روژه لامرور پاکستان	11"	بوره بركا طربقه	
سانه همدر د منزل لال كنوال دېلى سېندېشتان	10	بیماریون اور ^{(داکسش} رو <i>ن سے نج</i> ات	
مم: - ١٤ أولال استريث فورث ممبئي-	14	پر دنین کی سُانحت و ترکیب	
۵؛ - ڈیفیربازایہ مکترالمکرمہ	19	صحت اورا نسانی گھرانا	
سفودي عرب	77	جومرى ازمي اورغذائ فراواني	
ې: - ہونل العصرى خان حبصر	10	معدنی پانی کامتهرهٔ بیجا	
(مِفْرَ)	72	ذالقة ادربوباس	
,	۳۱	قيمى مبليمة سئروس اورمفت طبي املاد	
	٢٢	سوال وجراب	

فیمت سالانه (بنددباکستان میں) پانچ کیا ہے (مالک غیسے) سات بیاآ گائے (طلباعی) جار رہی العشر) فیمت سالانه (بنددباکستان میں) پانچ کی مرحم آکا کے لئدہ،



باكت ان مي صحت عامه كامسئله

یرافون باک صورت حال اس کن یک نام مرفی بود و مرکیون اور سیمادیول کی تعداد بهت بر صحالی اس کن یک نام مرفی اور ایران کا مورت می ایران اموات می کنیران افران ایران ایران ایران ایران ایران ایران ایران ایران اور از از ایران به بهت و ایران به ایران اور از از از از از از ایران به به با بری در در بیران اور می اور از از از از ایران به به با بری در در بیران اور می اور

مهم آپ کوتندرسته کهین اس که اینیه کانی نهین که آپ برا دند جول مین آپ مین مرض می ظاهری حله بات موجود تا بوز : اور بوشی آپ آتی کمز در اور خیصت داران مول کرجهانی دوم زی تران ت کی مرز ل مکت پیچ مکیس

نگر بونار چائي کرآپ يې نندگی کې **بدی قتي موج**د بول اوراکې کي محت کائر شد تام دا قزل سے الا ال بو

ممادے لک مصورت حال بہتری ممادی الجدی المادی کی معادی کی ادی کی مطاوع کی المادی کی مطاوع کی المادی کی مطاوعت الم مطاعوت آزائی ہم کہ لوگ عور کی گرفت میں اسے کی اوری فیدی حالامیت رکھتے ہیں اورجب گرفتار مض ہوجاتے میں توان کے جمول میں آئی صلاحیت اور طاقب المرس ہوگی کہ وہ تعلیم کا در مض کا مقابلہ کرسکیں ۔

مجن بنائی ایم سرستنج وجددین بنیں آئی۔ ہماری قوم کامعیار جست ر الدار بعد کرموں ہے۔ اس کے مجمی کچواسباب ہیں۔ آیتے دواہ کی تلاق کرمیار دارانٹیڈ کے کئی ہے۔

اور است ب اضافا کرین کی اور جن می عندای خود اور ایر جمعت قام رکھنے کے لیے
اور است ب اضافا کرین کے لیے جانا کا درجن کی عندای ضرورت ہو وہ افراد
قوم کو حس نہیں ، عذاکہ لیے جسم کے لیے کا نا آ دینا نے اور لیے جن وہ ان بنا نے
کے لیے جن معلویات کی ضرورت ہو فرم کا بڑا جسداس سے لاعلم ہو۔ ان دولو
التی کا لازی محیم معیا ہوت کا انجا کا طاطق اس ہیں شک میں کر پاکستان میں
اس وقت غذا کی حالت را اناج اور غلہ کی حالت ، بہت بہتر ہو اور قدین ہے کہ
بہ حالت واللہ بدن بہتر ہوئی جائے گئی لیکن بیا کی اس غلط تعتبر کا کن علائی مالک اس کے میں وہ بڑا
ہو کہ لوگوں کے لیے دیم کی نیمین کے دو انائی خرید کر اپنا ہم ہو کہ کو کھتی ہیں وہ بڑا
میں میں کے دواں حالی خلا اتا موجود کر اوری پاکستانی آبادی کے
دورت خافہ کئی ہو ۔ دواں حالی خلا اتا موجود کر اوری پاکستانی آبادی کے
دورت خافہ کئی ہو ۔ دواں حالی خلا اتا موجود کر اوری پاکستانی آبادی کے
دورت خافہ کئی ہو ۔ دواں حالی خلا اتا موجود کر کو دی پاکستانی آبادی کے
دورت خافہ کئی ہو۔ یہ لیک غلط تعتبر ماہمی قواد کیا ہو جو کہ کو کم کا کیک فرجود

که اکه اکر بیاد پر دا برا ورقوم کا زیاده حصر فاقه کنی کے باعث بیمادیول که کوفت میمادیول که کوفت میمادیول که کوفت میں مثلاث ایک جگر برے برخ کوفت دستر خوان بھی بور تیں اور کھا نا آمنا برکہ کو گرک کھا نا آمنا برکہ کو گرک کھا نا آمنا برکہ کو گرک کے دوئی کے لیے بلک لیے بین آخرا بساکیول بی جو کہول بر کھی بری بری اور کی بی کا میں ورک کر بیا گرفت کی بین کا میدب حیث بین کم می تاکر دیگر برد با تے ہیں۔ میں کہتا بول کے معیاد سیست کی بین کی وجہ نعذ دیر کی می تاکر دیگر برد برا تروه ابن جو بیت کی دور نعذ دیر کی تاریخ کا فراد اور سلاد برل تو وہ ابن جو بیت کو فرائ میں برکہ ایک اسے غذا میں کوفی غذا دیر جو بین بنا ہے۔

میں برکہ ایک آدی کے لیے غذا میں کوفی غذا دیر جو بین بنا ہے۔

میکن غذا دیر جو بین بنا ہے۔

میکن کر دو جردوں کر جو بین بنا ہے۔

١ . " مرض افزالاً حول

سی و حصول می کی معالیاتی در الغ کی کمی قرمی محت کے زوال کے جا سباب میں وہ کہنے اور بڑھ کالیے اب د کمینا یہ ہو کہ بہار پڑھانے کے بعد آدی کوعلاج می میسر آیا ہو اپنیں۔ نیسئد اس قدر سجید ہے کہ جنا اس بو در کھیے اتنا ہی یداد ہجیڈ ہز ماجاتا۔

کیے گلیوں کی صفاتی کرلیے کوڑے کرکٹ اود فضلات سے آیا دیوں کو

صُاف كرائي - اجها باني فرابم كيمي - رسب سين كر ليه بهرين وواقع بهيا

كيحير مكانات اليع ويحير جربوا اور دهوب كي مدود فيت سي تووم زود

یمسلم جقیقی تبری که مهان ملک کے لیے جتنے معالمین کی طرور ہوا ور اللہ ملک کے لیے جتنے معالمین کی طرور ہوا ور اللہ میں ہور دہیں ہوت کا در اور کی جات و اللہ میں اور جد کچراس وقت موجود ہیں۔ اس کا ستعال جائز طور بہنیں مورام ہے۔

اس سلسلے میں سب سے وفاک اور افسوس اک خلطی یہ وکہ ہماری کو مت کلیت المؤمنی پر کمید کے ہوئیں۔ وہ جب بھی سر بن سے المؤمنی کی۔

می کی اصطلاح میں سوجی ہواور اس کو دُوائیں جا سب توالو ہم کی کی۔
اُدی جا سب تو وہ جرا ہوئی کی دُواؤں کا استعمال جا سے ہول برسبتمال اور ڈسپنسر اِن در کا دیس تو وہ جمال المؤمنی کے اور ڈسپنسر اِن در کا دیس تو وہ جمال المؤمنی کے اصول برعلاج ہوا ہو۔
اُور میں کا ۔ دی صدید اِن وہ صدیبیاری کی حالت میں علاج سے محروم اور خاتی کا در آئیں ہوں کہ ذر آئی ہوا ہو۔
اور نہ آئی دوائیں ہیں کہ جرکھا میت کرسکیں۔ اور سبتالوں کا یہ حال ہے کہ اور نہ آئی دوائیں ہیں ہوا ہو۔ جرکچھ ان سرکادی سبتالوں میں ہوا ہی۔ ہم اُن شاراللہ اَندوا شاعت میں کم اُن سرکادی سبتالوں کا بہوال کے کما اس ملک میں کوئی دو سراط لیقہ علاج سوجود نہیں ؟
کم اس ملک میں کوئی دو سراط لیقہ علاج سوجود نہیں ؟

تل کے اوٹ ہاڈ ۔۔۔۔۔ اگر حکومت کی آگھ کے سامنے ہو المدیمی کا آل کے اوٹ ہاڈ ۔۔۔۔۔ اگر حکومت کی آگھ کے سامنے ہو المدیمی کا آل مبث جائے تو لئے طب ایزان د طب اسلامی افرانسکی ہو السامی مرد مان کی دی در سکتی ہیں اور وہ ان لیمن کو مجر کی در گور کی در کو سکتی ہیں اور وہ ان لیمن کو میں اور ان ہی جو ان جڑی اوٹیول کو شفا مرام امن کے لیے استعمال کرنا سے خیس اوران ہی جڑی اوٹیول کے جشاندوں خساندوں اور مرکب سے خورت سے کر معالمی تابی کو دور کیا جائے ۔ والسکتے ہیں ۔ صرورت سے کر معالمی تابی کو شلم کی اور کی سے میان کی موجدہ کی کی دور کی ایک بڑی دولت رہی جڑی اوٹی اسکول کی ایک بڑی دولت رہی کو مول کی کی ایک بڑی دولت رہی کو مول کی کی کو مول کی ایک بڑی دولت رہی کو مول کی کی کری اور حک کے لئے ستعمال کرنے کو فن سکیمیں اور فلک کے اوٹیوں کو مول کی کری اور حک نے ستعمال کرنے کو فن سکیمیں اور فلک کے اوٹیوں کی کری اور حک نے ستعمال کرنے کو فن سکیمیں اور فلک کے اوٹیوں کو کرکری اور حک نے ستعمال کرنے کو فن سکیمیں اور فلک کے اور حک کریں اور حک نے ستعمال کرنے کو فن سکیمیں اور فلک کے اور حک کریں اور حک سے سام کا درجہ بلند کریں ۔

جوبرى انرجي اورغذائي فراواني وعظا كابقيره على كُنَّى بِين مُثلاً ميڈيائ كارتى دات كوكام ميں لاكر ميمعلوم كمياكميا بوكہ شكر يربي اور دوسري نبآباتي مبالوارين جن كوالسان كالمسلمين منجيخ سے پیلے مختلف حیاتیا تی تبدیلیوں کے دوران میں کا رہن کو نبا آت کے اندركون كون ي منزليس ط كرتى برلق بين ويديائ أبسولولول سے کام نے کر اہری سائن لے معلوم کرایا ہوکہ فر فرسس فلسل کے ودران يرايك مزل اليي أتى برحب كداكك بإمرار اور لامعلوم مادة آنتانی شعاعوں کی مدر سے کاربن یں مل جا آہمی بیشعاعیں وہ ہم جم براو راست عصل نہیں کی جاتیں للکہ خصر العنی درختوں کے سنر ماتے یں ان کاایک ذفیرہ پہلے سے موج درہتا ہو۔ ہی "خصرہ" نباتی زنرگی م غذا سًاذا يَبْث كاكام ديّيا يوسائمِسْ دانون في يمي معلوم كرايا يحك كن يقط بريني كريون ابني كمياى ببداه اركونتيم كرتي بي اس نتوس ایک داستدن کری طرف دومرانشاسته کی طرف او پر میراحرین کی طرف ینها کار آارد ای دریافت سے بدامید میاد ایک بوکن ای بداوار مین ا اضافه كيا جاسكيگا. اگرانسان كويه علوم بوجائے كدنبالات بواسے حال كي عط كاربن دانكسائد "كوا ور دوسرت كيباي اجز اكوس طع غذا ين تبديل كراية بن إلى في الماسية الماسية الماسية الماسية الماسية تركياجاسكتابي اس كعلاويعض سأمن دانول كاخبال مي بوكم نبالات توكي كالمسكمايا بمي جاسكتا بي مثلات كونشاستراورج إلى تين راہوں میں سے باری باری یا کیے بعد دیگرے مختلف داہوں کو بند کرکے نبآمات كوية ترمية دى جاسكتى بوكه ده تسكرا ورحرين كى جگرير دمين يا شيكراير برثین کی جگرح بی بیداری گویاس طریقه سے درخوں کو مجود کیا جاستا ہوکہ وہی غذا پیداکریں جس کی انسان کو زیادہ ضرورت ہوتی ہو۔ نباتا کے فضوص كالول كيا تعلم دى جاستى آدرين اورسمندرك ودايف جوكهائے نہیں جاسکتے ان یں الیں اندونی تبدیی پیدا کی جاسکتی ہوکہ انتا ان سے تغذیبه عصل کراے "الیک ازجی کمیٹن کے صدر دود لیکن ا ف سَائِن دانوں کے ایک جلسے یں ذرعی کامیں کے لیے جوہری طاقت کے ستعال بربحبت كرتم بوت كها "اب بم إس وزيش مي بين كدند كما دراه اورنشوونا اوربيا دى كے متعلق نيانيا علم حصل كرس جر مرى سابس كام

ان مین بردے اسباب کے ملاوہ جوہم نے اور پتائے میں معیار معا نثرت کی بتی متعدی سماروں کے انساد کے ذرائے کی کی امراض مثب (سوراک اورات ک) کے مراہندوں کی بڑھتی ہوئی تعداد ملریا اور وق وہل وغيرو ليساسابين جولك فعجت مامد كوات خاب كرت جاكي من. يدحومت بى كاورض بوكدوه مت عامداور سونتل طب ك طف يدى وجركب عوام براكر فرائض عاند بحقيق وان كي حوق في ووديد مرض کویی حق چل ہوتا ہو کہ وہ حکومت سے ابن صحت من ہی کے ذرائع گا مطالبه كرمي تأكدوه بميادة جوادراكر بما دبوتوطدا جها بوجات جهورى اورسوشل سشيث يس ميشعبرسب في إده الهم بي اس وقت بمادي **حالت ہر یون بے بن مجوری عزبت جالت نخرب ص**حت سماجی اور معا^{ین}ی حالات اورستمت كوردناأن تمام جزول مي تبديلي مونى جا سيداوران كي عگدامیدی شعاعیں اور عام لوگوں کے لیے ایک بسحت افر استقبل کی تیجنا نيدا بوني چاسيس بستيث يني حوست كابنيا دى اورميلا فرص يه بوكه و ه الك البي قوم تعمير كرم جو تندرست افراد بربث تمل مواور خب كوغذا ادرعت المن المحت بمسراتعلى تفري طبى الداد قوت كاركردكى اور بورى جماني ودائ طاقت علل بود كرور او يمار دركمي دنياس كوي ترق نىيى كرسكى . دەر توا زا دى ھىيى نىمت سے فائددا گفاسكتى بوادر زېرب ونول مك أذا در وسكتي يحد

ر بقید صلای اخلاق پرید وه شرمناک دصه برح مورد فی شکل بی اختیار کرلتها می اختیار کرلتها کریست و افلاس فواتض سے بیازی و ماغی خرابی اور جرائم کا باحث بحق ہد والد بین میں ہے ایک کو بویا دونوں کور یکچ کی زندگی کی برمزل کے لیے ایک خطاف اس لیے ہراس شخص کرج قوم کی بہود اورائجی گھر لیزندگی جا بہتا ہی متراب فرض کے خلاف مجا بربن جا نا چلہے۔

مع ست نیا ده امیدافر اببلویه بوکه اس که در پیر بی این انسان کا ایک از بیچیده مسلمل کیا جلسک کا بی به کد دنیا که آبادی می رقی اوراضا فری دفایم مقامقا نیز بیدادار کو مطع فرصا اجائے علم بی و چیز بیر میلا سطح مرابع مقصد محاکم سکتانی بیدادار کو مطع فرصا اجائے علم بی و چیز بیر میلا سطح می میں مسلم مسلم میں۔

كاذبات

(از حکم کسید احسد صاحب، منظافیی) "بمدر دمجست بی صاحبات ایک جدید خوان بی اس من آب ان جید زول کا ذکر پاتیں گے جو بمارے ادادہ کا کوئی دکن خود دیکھے گا، اور اس سے متاتز ہوگا، دیل کا داخلہ کوئی افسانہ نہیں ہی عین حقیقت ہی ملاحظہ فرائیے ۔ سرزمین پاکستان بس لاجار اور بیا ومدد گا در ضول کے ساتھ ہے بمی زیادہ کم برجور الیسے مرحیوں کی تصویر اس عوان کے انجمت کیمیں گے اور محومت کو توجہ والم ہمی گر

> تھلے ہمینے ہی بات ہو۔ جہانگیرکوارٹرڈ دکواجی ایں ایک مرتفیہ موت وحیات کی کش مکش میں مسلطانتی ۔ یہ مرتفید ویدے ساٹھ سات مہینے ایک مسببتال میں زیرعلاج رہی کمکین مرض اپنی جگر قائم تھا بصورتِ شفا کوئی نظانہ میں کئی۔

مرلفیندگو پہلے بلورسی ہوئی تقی ۔ اس کے بعد مرض نے دوسری صورت اختیاری ۔ دایاں مجیم کم دیش لورا بری طع متاز ہوگیا جس کا مرتفیہ کونفٹ الدّم (خون تقوکنے) کی شکایت سرم اہوگئی ۔

نفٹ الدم دو کئے کی سستال میں می کوسٹسٹ کی کی۔ بعض چیر گیوں کی وجرسے لے بی اور ٹی فعیش ٹیو تھور کمیں ایمکن ندتھا۔ خون دکنا مخاند رکا اور جب مربعند لب دم ہوگئی توم بھند کے شوہر اسے کھر لے اکتے اور مہیتال والوں نے میں اسے دسچاہے کردیا۔

نیپا نیس بیعام دستوریو کمچین کری مرتفی کاحال مجرت ای تو است مرنے کے لیے دریا کے تسمیر بے حالت بین جمارے اس یہ قاعدہ ہو کہ جب مریض کی حالت ازک ہوجاتی ہوتو اسے مرفے کے لیے بیتبال سے گر راتے ہیں ، حالانکہ میفلط ہو، درم استاط اور محران کا ای وقت ہوتا ہو۔

ہ اسالہ صابرہ بگر ایک جوٹے سے کوارٹر میں ایک کھٹو لے بڑا گیں سکیڑے بڑی متی اس کی الحصول میں مدفق اور چہرے برد کہ بتی اور ایک نظر دکھتے ہی لیڈ ملازہ کرناممکن نہ تھا کہ صابرہ اتنی بیانہ کو کہ سپتال سے اسے بادسی کی حالت میں ڈسپارج کردیا گیا . میں مریضہ کے قریب جاکوشی

کی میرے بیٹھتے ہی مربینہ کو کھائنی کا دورہ بڑا دیات میں السیکی دور پڑھیکے تھے اور کھائنی کی مرآوا زکے ساتھ کی کئی تولیے خون خوستے نا ترثیک ہوگیا اور نیرے دکھتے دکھتے اور تا ایرا ختیار کرتے کرتے مربینہ آدھ باتین حیثانگ سے زیادہ خون تحوکہ عکی تی ۔

به الجي تكيم صاحب يونون بندكر في يجة مريض مكر اس جلدي كتى الجاجب يحى. اس لجاجت كر برف يس كتن آرز ديس اور تمنا يَس كل ريش ا جن كاخون مورا كتا!

" حکم صاحب برخون کهاں سے آرا ہو ؛

یں نے دلیف کو تسل دی دم دلاسادیا غرض خون دکا مرافید کو درا ہوت کا اس کا دل درا ہوت کا اس کا دل درا ہوت کا اس کا دل کا شوہر مرم انے کھڑا یہ سب تما شا دیکھ لیا تھا۔ اس کا دل کے اپنا نمب کجہ قربان کرنے اسکے اس کے اس میں اس کے پاس سوائے غربت کے اور تھاکیا جس غرب کے پاس دووقت اطریدان کی روثی کھانے کے لیے ند ہو وہ دائے الوقت طریقہ بات علاج سے کیول کرمت فیدہوسکتا ہی۔ بے چادہ دل موس کردہ گیا۔

" حکم صاحب یون کب بندم گا ؛ مربیدن بری امیدوں کے مائد برجداداکیا اور مری واف دیسے گی کدیں کیا جواب دول گا بی لئے مربیند گی کدیں کیا جواب دول گا بی لئے مربیند کو اطبینان دلایا اسکین وہ طمئن نہیں ہوی ۔ شایدوہ سوپ دی محک کداتنے بڑے مبتبال میں استے بڑے برطے ڈاکٹروں نے آئی بڑی بڑی کہ دواؤں سے حون کوند دو کا تریہ ہے جا دے حکم جی جو صرف نبض برا تعدد کھکہ دواؤں سے حون کوند دو کا تریہ ہے جا دے حکم جی جو صرف نبض برا تعدد کھکہ دواؤں سے حون کوند دو کا تریہ ہے جا دے حکم جی جو صرف نبض برا تعدد کھکے۔

یں نے کچھ دوائی تجویز کردیں اور مربضہ کے شوم کو ففر از ک او مناسب بدایات دیں۔ مربضہ کا علاج تشروع ہوگیا اور سمدر و ووافانہ سے تمام ادویہ دی جانے مکسی -

ای دن رات کوسانده فریجے مربعیند کے توبر حال سنانے کئے ۔ انھوں نے تبایا کہ ون میں کھائن کے دورے پڑٹ اور فوان ہی طع آیا جس طع میں صبح دکھ چکا تھا اور اب کھائنی تو مہنیں ہولیکن سائن کھیس کا ہبت بھول رائے ہو۔

اس دقت گوربرے باس صدوری موجود تی۔ یس نے ایک نیتی دی اور بدا میں کہ جات کا ایک ایک چی آدھ آدھ گفت کے ایک نیتی دی اور بدا میں اور بی کہ دیں اور بی کہ دیں اور بی کہ دیں اور بیا کہ ایک باتی بری خواکس لینے کا یہ بہلاموق تھا)

دوسرے دن مجمعلوم ہوا کہ دات آدام سے گزرگی لیکن سائس کی ہرآمد و دفت کے ساتھ خون آنے کا کھٹھکٹا لگا ہوا ہو۔ گلے یں ایسا معلوم ہوا ہوکہ خون د کا ہوا ہوا اور کلا چا ہتا ہو۔ میں مریف کو دیکھینے گیا۔
اس دفت مریف ذواسکون کی حالت میں تمی والمجیل حال مناوش ہوئے دیکھینے گیا۔
مناج شوم نے تبایا میں نے مریف کو بالکل خاموش ہوئے دیستے کی ہوا کہ دی تمین معاتم کی ایس جانب کی جوڑے کے بالائی عصوی اور حیثر ن کو دی ایک حالت کی دوست اور حیث کی الائی عصوی اور حیثر ن اور اس کی وجرسے اللے دیا ہوئے۔

شام کواطلاع فی کرتمام دنیں دوبارخون بجرآیا ہو بین خون بندگر نے کی دوائیں کافی نے جا تھا جد بہری کچھ اوری کی کیفیت طاری بونے نئی لئین میں سنے ابنی اس کین بیت کوظا برنیں ہوئے دیا اور شوہر کو سے کہ دیا کہ میں شام کو خود مرافعہ کو دیکھنے آوں گا ۔ اس اثنا میں بیس نے یہ فیصلہ کیا کہ ایلوجی کی ایک مشہور دول سے معدولوں گا جو کھیٹن کی میں نے یہ فیصلہ کیا کہ ایلوجی کی ایک مشہور دول سے معدولوں گا جو کھیٹن کی جاتم ہوئی سے دیا ہجہ اس کواکو الحاض کو ایا اور شام کی ایک مهر بان سنداس کے دول میں کھیے دے دیے ۔

ربیت کواچی کی ایک خاصی بوسشیاد لیڈی ڈاکڑے ٹیلی فون پر دیوا کی گئی کو دیمین جلیں عرفینہ کا تفصیل معامّد

اب هردای تما اور یه کام ایک تورت بی بهترطراتی برکسکی متی میں نے
ان مخرم لیڈی ڈاکٹر صاحبہ کو مریف کی فیری حالت بتادی اور یہ فیری کا
طرح واضح کر دیا کہ مریف اس وقت بمی زندگی اور موت کی کن مکن میں مبللا
ہے اور درائی تاخیری بولناک نتائے کی دمہ دال ہوسکتی ہو۔ او حریب ال
لیڈی ڈاکٹر صاحبہ سے در خواست کرد با تھا۔ او موسابرہ خون برخون
معوک دمی میں نے لیڈی ڈاکٹر سے ایک بار بحریشی فین پر درخوات
کی کدو، جلد میرے ساتھ جلی جلیس مریف کا حال نہایت خواب ہو۔

انفول فے مجھے بندر دمنٹ کا دقت دیا کہ دہ لتے عرصے میں چند مرطیوں کو دکھ کرمیرے پاس پنچ دہی ہیں میں نے ان کوٹیلی فون ہر میمی بنا دیا تھا کہ ان کوانی موٹر میں جلبنا ہو گا اور یہ کہ مربض ہمایت غریب ہے اس لیے کوئی نئیں ہنیں سے گ

یں بینے دفت کے بیا دو ول ایمبیوس اور کھراور دوائی تیاریکے
میٹارہا۔ وقت کے بیا طاسے نیڈی ڈاکٹر صاحبہ کومیر نے ہاس سات بج
انا تقااوریں ایک ایک منٹ گن گر گزادر استامیں میں سب سے بڑی
خواش اس وقت رہمی کر کم بلے صابرہ کی جان جائی جائے جو بھر فرقت
گرد تاجا تاتقا توں توں مربعند کا مرض بڑھتا جاتا تھا۔ سات کے گئے مورثر
کے ادن کی اُداد آئی بیں نے براً دوسے جھانک کرنے دکھا۔ گریہ گاڈی
ان کی نہیں تنی برا دن برس اعتا جا کتا لیکن مادیس ہوکر میٹر جاتا۔

میں نے اپنے تمام پر وگرام تم کردیے اور جن مرتضوں کو بھے آئ دی دیکھنے ہیں گیا۔ جھے قرآن اس معذرت جاہ کی کردیے اور جن مرتضوں کو بھے آئ اس مرتف کو دیکھنے ہیں گیا۔ جھے قرآن اس مرتف ایک ایک گئے گئے نظاری مدت طویل ہوتی دی مثل ایک ایک گئے گئے انگر انگر ایک ایک میان و بالک ایک سالس تیاست ہور اپنچا، پونے اور کا گئے ان کر کا کا دیکھی میان کا میں ہوگیا۔ میرے معاون و اتی بائے لیے ان کو شی وال کیا ۔ ان کے ان کو شی وال کیا ۔ ان کی ان کو شی وال کیا داکم صاحبہ ہیں ؟"

جي إن فرائي موجود بن ؟"

مجايك مريض كودكمان بوليدى واكرصاحه كومبى بالأار يرك ساقة جلنا بو كياده اس دفت تيادين ؟"

" إل ووجل كيس كي أب أجاتي"

میرے معاون ذاتی نے میلی فون بندگردیا میصے کئے ایک ادھر شدت سے بیانداز و ہواکہ موجو د د زیانے میں السے معالجین کی تعداد منڈنے کے را بر ہوجو بٹ مرمین کی صحت یانی کے لیے اپنی کو مشتمیں صرف کئے تے میں ۔ ہرمعالج سے پہلے اپنے مفاد کو دکھتا ہو ۔ میں ۔ ہرمعالج سے پہلے اپنے مفاد کو دکھتا ہو ۔

میں نے ایڈی ڈاکٹر صاحبہ سے ایک معالج کی تینیت سسے در خواست کی تھی۔ ایک معالج کی درخواست کواس نظریے سے دکھیڈا ہی غلط ہولیکن یہ موقع تو ایک ویض کی جان بچانے کا تھا۔

یں نے دکٹوریا گاڈی کی اور پوری نیزی کے ساتھ ملیند کے مکان کی طرف جل پڑا۔ بندر دوڈ اکس شینش پر دمر نیند کے مکان کے نز دیک) میں نے ایک موٹر پاس سے گئے۔ تی دیکھی اس میں لیڈی ڈاکٹر صاحبحس اوران نے ساتھ ایک ترس کئی۔ انصوں نے تبعہ دو کا دل لو نہیں جا ہتا تھا گرمیں ان کے ساتھ جا ڈی ۔ لیکن مریضہ کی حالت اس کی متق بنی تھی کہمیں سب چیز دل کو بھول کراس وقت مریضیہ کے لیے خوجی

صآبره کی حالت اس وقت بی زیاده بهترندی بهرحال است ان اطینان بواکد است د کیت کے لیے بم وگ بیتیج ور ساس کے شوم کو این فریت کا اس وقت اتنا احساس بود با تقاکه بیان سے باہر مرفضہ بی محمد این محمد این محمد کا اس وقت اینا احساس بود با تقاکه بیان سے بی کی کا ان وقت اینا سے بی کو بی اس کی کو بی اس کا حساس نہ وکھ آبره کے معالیمی خفلت کی میں سے کسی کو بی اس کو تع بالیڈی ڈاکٹر صاحبہ نے موضعہ کے سامنے اس کے جاری ہے ۔ اس موقع برلیڈی ڈاکٹر صاحبہ نے موضعہ کے سامنے اس کی خوبہ ان اگر ورق ند کی جائے تو اس ماد شے "کی شوم سے جابت کی وہ بیان اگر ورق ند کی جائے تو اس" حاد شے "کی شوم سے جابت کی وہ بیان اگر ورق ند کی جائے تو اس" حاد شے "کی ندی میں نہی گی۔

سی مراوی -"آپ دراکرو سی مام داکرو میسی کرسکته جیدراً با دوکن سیر داکرو مرسیند کا " اے بی " عام داکرو میس کرسکته جیدراً با دوکن سیر داکرو اس می است میں می این کر لیتے میں ان کی فیس نیٹیں شب بی اب اکب دیکھ لیجے کہ اب دوار دنیتیں شب سیستے میں بائیں --" اس کے بعد انھوں نے ادوا یک جلہ کہا جس مرسینہ اور شوہر

اور مربضد کی لوڑھی اں سن کرا بنیا دل مسوس کررہ گئے ۔

اسٹر ہو اتی سین کے نیکٹن کی اس مربضد کے لیے مفید ر رہی گے ۔ یہ بنی دَوااَی ہے ۔ اس کاکور ت بن مبینے کا ہو اُ ہی تقریباً نوسور کیے دوا کے اور عمکی نی فنیس کے لیے علیحد و حمیم ہوں گے ۔ کیا آپ آئی دہم خمیح کرسکیں گے ؟

م به به ما ایک ایک ایک ایک ایک ایک ده انزار به خرب کرسکته . ادر ضایره کی جان بجاسکتے .

یڈی ڈاکٹر مدا جبکو اگریں اشادہ نرکڑ اقتشایدوہ کچھ اور کہا ہے۔ اور مریفیہ گوائن حدیک مالوس کردشیں کہ وہ شاید بھرنب مجی ندسکتی۔ میں نے مریب کو چواطمینان دلایا کہ اس کاعلاج اوری قومت کیا جائے گا وغٹ روغیہ شر۔

در این بهینی این این این این دورا کانگر بوکراس کی حات بهتر بور ایک بهینی سے زیادہ بوگیا ایسے دون بھی نہیں آیا ہو وہ آرام کی منیر بھی سکتی ہی۔ کھالتی کی حملہ اب بھی بہتا ہم جوانشا لالتہ فغ ہوجائے کا دوخیر کی صحت بہلے کے مقابلے میں بہت بہتر بھی۔ مرضد کا حول دو کئے میں دو وُوا وَن نے کام کیا۔ ایک صدور ی دحی نے کھالنی کا ذور وُڑا ، دور کر مرطان سوختہ یمیں نے سرطان سوختہ م مرض اور عدد ن سوختہ مرش کے مرطان سوختہ یمیں نے سرطان سوختہ م مرض اور عدد سوختہ مرش کا مرکان سوختہ کی اساعد دن میں دوبار دیا۔ دودن کے استعال سے مرتضاء کا خوان بندی گیا۔

اس واقد میں بر بتانا ہے کہ اس زمانے میں معالیمین درحتیت مریض کی کلیف رفع کرنے کے لیے علاج کرنے کا پیٹید اختیار نہیں کہتے یک ذاتی منفعت ان کامقصد اوّل ہے۔ کیا اِن حالات میں حکومت پاکستان اس اسکیم پر خورکرے گی کہ جو برطانیہ میں داریج ہے ؟

> ملافظهرداسی است عت مین مفتون. -"توی سلیم سروس" " اداره "

ابری جوانی کے امکانات

(از ویدران رام کرش-جمبیشر)

ینگ کے مسلسل عمل کے ذریعے دہ ایک جوکہن سال اور بوڑھا ہو کھے جوان ہوسکتا ہی۔'

"به لوگ بردیک اب سام موت

"ايسايوگي موت يرنيخ چلل كرليتا ہئ"

إب ي ملك ملك

عصيى كريبيول مين خلل انداز بوتي بهر. ،

۱۷) علیمیٹے اس کے ہوائی نمالیا میں انجطاط ولڈوب رحیں کے باعث وہ اس لائق نہیں استذکہ خون کو آگیجن آمیز کرنے کی ضامیت انجی عن انجام دے سکیں۔)

درون افرائی غدود کالاغربونا اورسو که جانا حس کالمتیت چونا ہوکدا بن ندنگی برقرار رکھنے اور اپن حفاظت کرنے کے کاموں کم لیے مدافعتی اور مذاتی طاقتیں جم بوب تی ہیں اور بعض اعضا کا تشوو نا درج اعتدال سے گفت کران کی مرگر میوں کو کم ادر ضعیت کردینا ہو بسر قلب کی تھی ہوئی اور فرسودہ و درماندہ حالت رحس کا متیجہ بیر

ہو اہر کہ دورانِ خون کاعمل خواب ہوجا تا ہوا دراس کے لیے وہ محرکات باتی ہنیں استے جوخون کو بورے نظام جہانی تک پہنچے اور تمام اعضا میں آزادی سے گردش کرنے کے لائق بناتے ہیں"۔،

عضوی نفیباط دکترون کی جیده شاکس

فالبایہ کہنا خردی نہیں کہ لوگ کے عالموں نے مندرجہ بالاسعا کی طرف بہت گہرے اور لورے دقیقہ دسی کے ساتھ توجہ دی ہواوراس کے علاوہ درست و شا آسنہ زندگی بسر کرنے کے منطق عجت راجمین کے اصولی کا ایک قانون یا ضابطہ بمی تیاد کیا ہو جس کے مطابق ہروہ عضوج بلا تصدیا غیرادادی طور پر کام کرتا ہے دہ شخص کے ذاتی کنٹرول بڑھایا اورموت یہ توسائل بنت اپنت سے ہردورک ما بنت اول کے لیے ایک اقابی حل معمد بنے ہے ہیں۔ ان کا مقابلہ کرنے کے لیے کنا مین فقید کرنے کے لیے کا قابی حل معمد بنے ہے ہیں۔ ان کا مقابلہ اورا نسازات بین کیے گئے ہیں اورا نسازات بین کیے گئے ہیں اورا نسازات بین بنی کیے گئے ہیں اورا نسازات بین بین ان میں سے کوئی جی ایسا نہیں موضوع پر بعض انکھنا فات اورا اورا ورا ورا کیٹن آسینم کرلیا گیا ہوا سر موضوع پر بعض انکھنا فات اورا کو ایسائل ہے جو بنظر میں کہ اورا کی تجویز ہے ہے کہ بین والے میں کہ اعادہ میاب قطع اورا میں اوران کو کا میاب اوران میں یا قدیم و بادد" میں دکھنے کا عمل کہا جا سکتا ہے۔ طریقہ کو برت وال میں یا قدیم و بادد" میں دکھنے کا عمل کہا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے دو مرے لوگ بی اپنی ابنی تجویز یہ بین کرتے ہیں اوران کو کا میاب و قابل اطمینان سیجنے ہیں۔

بڑھا یے کے اسباب

دُاكُرْ بِرِي فَرِيْ بِرِكَ تَحْلِيدِ دُلُول لِينَ أَيكُ صَمُون مِن جَاجَلَ نويادك بيرلذ عن مَانَ بوا عيد كتة بين كرموت كي الساب مندرة ذيل بير -

۱۱ روط کی بری کے تم من عیب یابد سین کا بدا ہونا (یہ سیدن صورت بہت مایاں ہوجاتی ہے، تر معمل اور متدل

اور قوت الادی کے تحت میں لایا میا سکتا ہو موجدہ حالات میں می جب کہ مرجز سائنس کی کسوٹی پر جانجی جاتی ہے اس طرح کی بہت کی می تالیر موجود میں متعللہ:

(۱) بهبت سے سائیس وانوں کے سامنے جس میں الگ فی لر ابنی ٹیوٹ آف میں دانوں کے سامنے جس میں الگ فی لر ابنی ٹیوٹ آف کی دائر ملٹرر بھی شامل تھے بشری جو گند نے لینے ایک جیسے و کے واندر ونی سانس کی ہواسے مجالا کر دوسر کی بہت جسامت میں تمین گذاکر دینے کا مظاہرہ کیا تھا ۔ دیہ واقعہ ونسنٹ اینڈسن کی کتاب "انڈیا ۔۔۔ لینڈ آف میر بکلا" میں ورج ہی دوسے ہی دوسے ہی میں میں ہوا ہوا میں گرانٹ میٹ کیل یونین بہتی کی نگر فی میں در بہت کا کمال دھایا۔ اور کم دینے کا کمال دی کتاب "راسوار کون انسی" عدد کی دینے کا کمال دھایا۔ اور کم دینے کا کمال دیا کی کتاب "راسوار کون انسی" عدد کا کم دینے کا کمال دیا کہ کا کمال کے کا کمال دیا کہ کا کمال دیا کہ کا کمال دیا کہ کا کمال دیا کہ کا کمال کی کتاب "راسوار کی کتاب "راسوار کون کا کمال دیا کہ کا کمال کا کمال کمال دیا کہ کا کمال کیا کہ کا کمال کیا کہ کا کمال کیا کہ کا کمال ک

(م) ایک مشرقی عابل یوگ نے برائن دجرمی) میں اکا دوز تک خود کوزمین میں سطوز مین سے کئی فٹ نیچ از ندہ دفن کرایا تھا۔ یہ واقع مجبی طبی گرانی میں ہوا تھا .

ان حقیقتوں سے کہ بلاقسہ کام کرنے والے عضا اور اور الجمم طح قادیں لا یا جاسکتا ہو 'یقیناً یہ بتاتی ہیں کرس صدیک علی ایگ نے ان سامنی فک سچا یوں کوجواب تک معلوم ندفقیں اپنی کامیاب گرفت میں لالنے کی کوششش کی تقی ان ہی سچا یوں کے علم کے باعث یوگ کے عالمین ایسی تو توں کامظا ہرو کرتے ہیں جو ہمادی موجود و معلومات کے واقرے سے باہر ہیں۔

اعان مشباب كامترئه

یوگ کے فلسفہ دانوں اورعاملوں کا عقیدہ ہو کہ بڑھا ہے کی روک تعام قطعاً ممکن ہوا ورمزید برآں دہ لوگ ہی جو براٹھ ہو چکے ہیں اپنے جم کوسلسل اور با احتیاط طریقوں پر زبروں سے پاک کرکے تھرسے جال ہو سکتے ہیں۔ "تنقید" کے اس عمل کے ساتھ ساتھ کچے جہائی تعمر کے طریقے میں جو جہنا کہ سم کے نہیں ہیں کم کم حرم کے تمام اعضا کے تعذید اور دد سری مرکز میول میں مدد دیتے ہیں۔ جدید ساتھ نی وال علمود کے عملی تعلیم کے درائے جو کچے حاصل کا جاستے ہیں وہی مقصد لوگ کا

عامل غبط نفس اورا قدیاط و بربیز کے ذریعے عاصل کرلیتا ہو بنی ایک مخصوص مدت تک لینے ورے نظام جہان کوکائل آدم دسکون بر بنی ایک ہے ادر تمام ددسمری سرگرمیوں کو ایک الیسے نقط مرجباں انحطاط و تنزل مرتبا ہوئے کا امکان بیدا ہوئی ہندی کرکے پورے ادراک واحساس کے ساتھ اپنی حیاتیاتی حرکی طاقت یا قوت محکد کو مرکز اور مجتمع کر اہم اور سک طرح گویا اسے ترغیب دیتا ہوکہ از مرزوا بنی معتدل سرگرمیوں کو جاری کرے فی کے الیے بہت سے علی طریقے ہیں جو بڑھا ہے کی دک کی مرام کے لیے مسئل مرکز ہیں ۔ ورک کی کی مرکز ہوئی کہ کے الیے بہت سے علی طریقے ہیں جو بڑھا ہے کی دک کی کی مرکز ہوئی کے میں نے میں درک کی کی مرکز ہوئی کا میں میں نے دکھی تا ہوئی کے ایک مرکز ہوئی کی کا کر ایک کی تم کے لیے میں درک کی کی مرکز ہوئی کی تا مرکز ہوئی کو میں درک کی کی مرکز ہوئی کے لیے بہت رکھیے ہیں ۔

ماهرين سأمين كالعيزاف

الموارد ملی بران جیسے قابل وفاضل ما بر محضویات وطبیعیات الله الد دوسرے ساتین بران جیسے قابل وفاضل ما بر محضویات وطبیعیات الله دوسرے ساتین دانوں نے بھی اس امرکو تسلیم کیا ہوکہ تھتے ہوگئیت اللہ اللہ مسالی کے باعث موت واقع ہونا السب شاشان و فادند میں ہم بھاری کو بھی شمال کرتے ہیں 'رمیلی بران ' ہینڈ بک اُٹ فیزیا دی صفاق م

جوانی کے ذائے میں النمان کی قوت جیات لینے پورے شباب پر رئی ہے۔ اس لیے بہت سی بیا دیوں برنیخ حاصل کر لی جاتی ہو۔ سکین جوں ہی دماغی طاقعتیں بڑھتی ہوئی عمرکے ساتھ گھٹے لگٹی ہیں کوئی بیاری جسے غیر شعیدری طور پرسستی و کا بی کے ذریعے مرعوکر لیا جاتا ہو کہ گئی ہم عضور پر عملہ کرتی ہوادر جسم کو اس لائق نہیں جھوڑتی کہ وہ اس تملہ کی مرت کرسکے۔ اس سے ایک شخص کی تاریخ حیات ختم ہوجاتی ہے اور اس کو کم محت کہتے ہیں۔

یر تقیقت کرصرف ایک سوبرس یا اس سے می ذیا دہ مدت تک
بی نہیں ملکر ایک فیرعدود زما نے تک زندہ دہنا مکن ہو۔ اب زیادہ سے
زیادہ قدامت بسند بحمہ جی اور محاط می ماہرین نے مجی سلیم کی ہو۔
تحریری در کا در دول میں ایسے لوگوں کی مثالیں موجود میں جو دوسوسال
سے زیادہ ذندہ درہ چکے ہیں اور تا اور خروں کے ذریعے بی ہمیں ان شخاص
کے متعلق اطلاع کرتی ہوجوائی عرکی دوصد یال گزار نے کے بعد مجی مندلا

چوڑے میں جوتمین سوسال سے بمی زیادہ زیدہ دہے تھے۔ دہڑ ایگ پر دیم کی صلائص وغیرہ۔" دلب تان فادس" ترجمہ انگریزی از شی آیڈ فراطر جب لدیما مصطرفا مصرتا)

ڈاکٹر کر آبواس سلسلے میں مزید کہتے ہیں" یہ دیوی بھی بیش کیا گیا ہوکر منظم طریقہ برتمرک غذا کرنے یا روزہ لگنے سے انسانوں میں جرت انگیز تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ مہت مکن ہوکہ آگے جل کرہم اس ذریعے سے انسانی زندگی کو بھی طویل بناسکیں "

مندستان کے وہ امرین پوگ جو بن عیدی کی ابتدا سے
بی ہزادوں سال بہلے اعادہ سناب کی تملی ترکیبوں سے واقعت تھے،
بہت سی برا مرار شقیں اور عمولات ہمارے لیے ایک بیش تیمت فرا ا کی حیثیت سے چھوڑ گئے ہیں اور واتی علم وقمل کی بنا براس عمل کا بین دلایا جاسکتا ہی کہ ان کے طریقے اوران کے فتی اصول قدرت کے ترم قوانین معلوم اور طبی سائن کی جدید ترین وریافتوں کے تعلقا موانی ہیں پوگ نے ابدی جانی کا جو دعوی اور وعدہ کیا ہواس میں کوئی جیسے خلاف حقل یا جدوات تیاس ہیں ہو۔ ڈاکٹر فسک اور ڈاکٹر فسی سے جسے اہرین طب بمیں اس امر کا یقین دلاتے ہیں کر جہاں مک سائن

بتاسکتابی کی ایسااصول نظر نہیں آ اجوزندگی کومیرود بنا نا ہو لوگ کیوں مرجانے میں ۱س کی بہت سی انجی اور بری دلیلیں موجود میں ملک لیکن ان کی تہدمیں الیسی کوئی بلیادی دلین نہیں کد ان کا مزاکیوں ضروری اور ناگزیری دکتاب إذ لولد کس طح زندہ دہناچا ہے۔ عسالیا)

فراکر کرنے جو جنگی علاقوں میں عمل جرائی کی بہت سی ترقیوں کے ذمہ دار میں گرمت منہ سات برس سے جوانات کے جی خلایا کوال کے جم سے باہر اور الگ ذرو و کھا ہو۔ یہ خلایا نشود فاظل کرنے ہے ہیں اور بی تعداد بڑھا نے جا دہ ہے ہیں۔ زماندان میں کوئی تبدیلی بہلا ہمیں کرسکا ہم اور وہ اس دفت تک نیز فائی معلوم ہوتے ہیں جب تک کہ ال کوز ہم سے وقت فوقتا پاک کر دیا جائے اور ایک مناسب ماحول میں ان کوئر سے دی جائے۔ اس طی گر تمرانسانوں کو تصوص دھنوں پر دھوکر ذہروں سے دی جائے۔ اس طی گر تمرانسانوں کو تصوص دھنوں پر دھوکر ذہروں سے ایک کوئر سے بیس جو کہ دو مورد مدت تک ذیدہ صراح ہیں۔ تواس کا کوئی سبب بہنیں ہو کہ دو خرمی دور مدت تک ذیدہ صراح ہیں۔

موت کے متعلق لوگ کا نظر رہے

لیکن و شخص جوایگ کاعملی امر روزا ہو وہ موت سے بے بادارتبا روزاس لیے کہ جول ہی وہ یہ محسوس کرتا ہی کہ زندگی میں اس کا کام تم ہوا روہ وہ سانپ کی طبح ابنی پرائی کیچل آلد دینے میں نوشی محسوس کرتا ہو لیکن اس نظریہ کے باوجود' اس کا دعویٰ میہ بحرکہ اگر وہ چاہے تد اسانی کے سکتا موت برزش صل کرسکتا ہو۔ اس دعوے کا کوئی عملی نبوت اس وقت مہیں دست یاب بہیں ہوا ہولیکیاس نظریے سے انجار نہیں کیا جا سکتا اورا بدی ذندگی کا نیال اب تک اصاطد امکان سے با سرنیس ہی۔

مبرطال اس بحث طاب دعوے اور مبالغه آمیز باتوں سے قطان نظر ایک جیز میں غرورت ترکر تی ہوا وروہ یہ ہو کہ تعبش افوق انفطات نقسیاتی عضویاتی مظاہرات کا داؤ دحس کے علم سے قدیم ہوگی اپنی پوری سی برقابو حاصل کرلیتے میں عملی واقفیت حاصل کرنے والے طالب علم کے لیے مدت عمریں اضافہ کرنے کی ایک عالی مہیا کرتا ہو۔

مأنبطنک برگ حقیقت میں الیے سٹم کے بیے تمام ضروری برایات و تفصیلات مہیا کر تاہر ۔ اس کے عملی طریقوں میں تمام اعضا کی دیافی صلایں

"بوره مون کاطریعه"

ازْعتُ مررمِٺيده''

سے زندگی بسری جانے توسن دسیدگی میں بھی ایک ایس دل شی ہے جس سے گریز کرلئے کی کوئی ضرورت نہیں ہو۔

وقت لطف اندوز برناجابي

اگر کوئی عورت ایک مقول اور کمل دندگی بستر کی ہے'
اگر اس نے زندگی کا ہر اج سیح معنوں میں زندہ وہ کرصرف کیا ہے اگر
اس نے اپنے عربیٰ ول برا بن مہر اپنیاں کھیری میں اگر اس پاس کے
لوگوں کی مدد کرنا ابنا فرض تھا ہو اگر وہ محنت اور دیم کا سرخیم بن بھی ہو ہوجائے۔
ہو تو کوئی وجہ ہنیں ہو کہ بڑھا پا آتے ہی و جمگین اورا فسر وہ ہوجائے۔
آپ ایک ایسی بوڑھی وادی جان کا تصور جیم جن کا دل طمئن ہے جو
لینے سفید بالوں برفخرکرتی ہیں جو اپنے خاندان کے نوجوانوں اور بچول
کوسنے کھیلتے اچھلتے کو دیے دکھ کر ٹوشن ہوتی ہیں اور آخری آلے کا گاہ کی کہنے میں اور آخری آلے کا گاہ ان سے بڑھ کر بڑھا ہے کی کوئی دل کش تصور ہو سکتی ہی العجب ہوتا
ان سے بڑھ کر بڑھا ہے کی کوئی دل کش تصور ہو سکتی ہی العجب ہوتا
ان سے بڑھ کر بڑھا ہے کی کوئی دل کش تصور ہو سکتی ہی العجب ہوتا
ان سے بڑھ کر بڑھا ہے کی کوئی دل کش تصور ہو سکتی ہی العجب ہوتا
ادر شکوہ نئے کیوں ہوجاتی ہیں ؟ وہ کیوں خوف زدہ ہوتی ہیں ؟ کس چیز
سے خوف زدہ ہوتی ہیں ؟

بنے سے کم من اور جوان لوگوں کو دیکھ کرگلم مند ہونا مخفا ہونا پنے سے کم من اور جوان لوگوں کو دیکھ کرگلم مند ہونا مخفا ہونا جانا اور متفکر ہونا صرف اس سبت ہوتا ہو کہ کس سیدہ عور تیں دل ہی دل میں خوف محسوس کرتی میں لیکن جوعور تیں کمل اور توالی قدر زندگ رببر کرچکی ہیں ان کو بڑھا لیے سے کمی دنجید واور خوف دوہ نہیں ہونا جائے۔

ململ زندگی کیا ہی؟ جب بوڑھوں کے سلسلے میں کمل زندگی کا لفظا کتا ہو توسیسوا پیدا ہوتا ہو کیکمل زندگی کیا ہی؟ حقیقت میں کمل زندگی اس کا نام ہو اسطن بوڑھا ہونا کہ بڑھا ہے ہیں بھی ایک دل گئی ہو' اور ط زوانداز میں برزی کا عنصر ضال ند ہو۔ ایک بہت بڑا ارٹ ہے' جس کوجاننے اور برت نے کی ضرورت ہوتی ہو۔ بڑھا پا ایک قدرتی عمل ہو جوں جوں دن گزرتے جاتے ہیں۔ ہرانسان بڑھلے کی منزل کی طرف چلتا رہت ہی۔ اس سے اور موت سے مفرمکن نہیں ہواس لیے جب ہم جانتے ہیں کہ بڑھا پا آنا ہی ہواور قوٹ میں انبطاط ہیا ہونا ہی ہے تو کیوں نہ ہم کوسٹ ش کریں کہ ہما سے بوڑھے ہونے کا عمل بھی ایک قیم کے حن اور زمیب وزینت کا حال ہو۔

یہ بڑتیب کی بات ہو کہ بہت سے لوگ بڑھا ہے سے اوالئی اور آزودگی صوس کرتے ہیں وہ اس نام سے خطا ہوتے ہیں اور سن رسید کی کے خلاف ایک معاملا نہ خدبہ لینے دل میں دکھتے ہیں۔ اس کے بجائے کہ وہ اس ناگزیر حالت کو بھی ایک نعمت سجو کراس منزل میں آزام کریں اور سکون واطینان کے مزید دیں۔ وہ اس کی حقیقت ہیں۔ یہ انکار کرنا جاستے ہیں۔

كعورت تنادى سى كربرها بي كالبنة تام فرائض الجي اور پر فلوص طور برانجام در حبی موراس مل مین زیاده تر مورتین ایسی ى بوتى مِن جابب دنون ك التخدانيين رتبين ادرجان بوت بى شادى دوبانے كے باعث بينتاليس كياس كى مرك سنجتے بى وہ پر تیوں پر بوتیوں والی موجاتی میں اور شاید لسینے بڑھا ہے کو خوشی خوشی تىلىم ئې كرلىتى يىن - د د سرى طان دە جديد ز الے كى تورنىي بين جراج كرتسلمنين كريس ، جولين جرول كو بودر اورمرى ساليپ يوت كر برمالي ربره ودالي كمضحكه أثير كوشش كرتي بين اور و دكوعمر اسیدگی کے قدر تی حسن سے محروم کرایتی ہیں وہ نہیں مجتنیں کہ قدرت سے ان کی جنگ ہمینہ اکامیاب لیے گی لیکن اس کے معنی پہنین كه دونول انهمائي صورتين قابل تعريف يا قابل تفحيك بين بم ركيب بنیں کہتے کہ ور قدل کو صرف محمولوزندگی سے باہر علی واخلاقی ترتی ہیں كونى حصد نبيس لينا چلهيه اوريهي نهيس كيتر كه بوژهي عور آول كوفتحكه الميزطور برجديد بناج جيد برهابي تك وشي وشي اوردل كش الدار سے ہینچے کاطریقہ ہی ہو کہ اپنے عزیز داقارب کے ساتھ محبت دخلوں کی زندگی بسرکی جائے اور خود دخوضی ترک کرے ایٹار وضف رسانی کے جذباتسے کام لیاجائے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ می ضروری وکرکسِ وسيدكي مي بجي طبعت اورمزاح كوبالكل بورها اور كمورث زبنايا جآ مكر ذندكى كے كامول سے دل جي في جائے اور بال بچوں اور عورزوں ين اطهارمسرت ومحبت كي الرس بجيري جاتير.

بهم یری بین چاہتے کہ باکی مائی قبل از وقت بوری بوجائی یاخود کو بالکل ضعف و بے کار شیخے نگیں۔ دو سری طرف ہم یری بہدر بنیں کرتے کہ بڑھلے کو چیائے پر وہ اپنا وقت ضائع کرتی ہیں بہداری خواہش یہ ہو کہ وہ ہمارے سافقہ رہ کر محمل زندگی کی مسرقوں سے لذت اندہ ہوں اور سرکام میں ہماری حصہ دار بنی دیں۔ اس دنیا میں بدرھے سے بول اور سرکام میں ہماری حصہ دار بنی دیں۔ اس دنیا میں بدرھے سے بدرھے ادمی کے لیے کام اور مسرت در اوں جزیں موجد دیں ، بخرطمیکہ ان در فول چیزوں میں امترائی بنیا کیا جائے . مہت سی بدرھی عورتیں الی بین جو زندگی کے آخری برسول کو بالکل ضائع کردی ہیں اور کئی اکسی بین جو زندگی کے آخری برسول کو بالکل ضائع کردی ہیں اور کئی اکوروت کا انتظار کرتی ہیں ۔ اس سے زیادہ حاقت اور بدر میں کو

نہیں ہے، ان کو جا ہے کہ موت کے خیال سے بے تعلق ہوکر کچہ ملکے علکے اور دلچ ب کا مول میں مصروفیت کی زندگی بسر کریں۔ کام کروا ور توش رہو

انسان کی عربہت بڑی سے گزرتی ہوا ورجانی اس طرح گزرتی ہو جیسے کیلی کو دائی اور حلی گئی۔ میرانیت کہتے ہیں ۔ مزجلے برق کی جنگ می اسٹ مرکی بیک وراجوانگھ جیپک رکھل ہسٹ باب نہ تھا

ہادامال یہ ہے کہ بڑھا ہے کہ متعلق خرام نے سیاہی ہی ہے ۔ بوڈھے ہو جیکتے ہیں۔ اس لیے بہیں کا بول ہیں اس طی مصروف رہنا چاہیے کہ بڑھا ہے کا احساس دل میں ملخی بکیا نہ کرے۔ ایک معولی می مثال لیجے۔ ہماری جتنی فرھی عورتیں علیم یافتہ ہیں اگردہ اور کچہ کڑا ہیں چاہیں تو کم اذکم اتنا قد کوسکی ہیں کہ اس پاس کی خویب اردیوں کو ٹیھا کریں اور سیمھیں کہ ہم ایک ایجی قوی خدمت انجام دے رہے ہیں اس کے علاوہ بہت سے دل جب اور مقید کا مہیں جن کو بوڈھی جو تیں خود اپنی پ ندست سے دل جب اور مقید کا مہیں جن کو بوڈھی جو تیں خود کو علاوہ بہنے اسلامی ہیں۔ یہ بھی ایک ایجا طریقہ ہے جس سے بڑھا ہے۔ کو علی فائدہ بہنے اسلامی ہیں۔ یہ بھی ایک ایجا طریقہ ہے جس سے بڑھا ہے۔ کو اطمینان بخش اور دل کش بنیا جا سکتا ہی۔

رُعطراكر ووصداله

بماليا ساك مي حال بي مين خالف عطراً گرخول كيا گيا بوجيكي تعلق يتحقق شده بوكروه دوسوسال كابي عطري مقداريب كم يوتبائقين دوسوليد في تولد كي حماست طافريايين كي بركر و دواخار دولي الميا

بيماريون اور داكس ول سنجات

(از جناب واكثر ايس بي التحرصاحب ايم بي بي ايس)

گرنشة عالم گیراوای کے دوران میں امرکا کے پرلیگذش اُں جہانی مشر روز ولٹ نے انسانوں کے لیے جہاراً زادیوں کی ایک بنیادی کیم پین کی تقی لیکن غور کیجے کہ اگراک کوڈاکٹروں اور بہاریوں سے بھی اُزادی س جائے تو یہ بانچویں اَزادی کس ورجہ بین میمت ہوگی۔ ڈاکٹر آنقر کے اس ضمون سے اگر کمکن ہوتو یہ بانچویں اُزادی حاصل کرلئے کا طریقیہ معلوم کیجیے۔ "ہمدر دھیجت"

دوسال سے کچے ذیا دہ مدت گزری سورگیدگاذھی جی نے

من مغنے کا ایک برت دکھا تھا اوراس سخت ترین امتحان کی مزل

سے کامیابی کے سابھ گزرگتے تھے۔ افریقہ اوروسطی این سیا کے

سیا حول کے متعلق یم شہود ہے کہ کئی کی دوز تک اخلیں یا تی کے نیم

سفواری دکھنا ہو تا ہے۔ یہ سب کچے ممکن ہولیکن کوئی شخص آسیون کو

سئالٹ کے دولیے عامل کے بغیر بہت دیر تک ذیدہ نہیں رہ سکتا۔

دکھا گیا ہو کہ زیر زمین کا فول میں کام کرنے والے مزدور جب کی لیے

خاامی بہتے ہیں جہال آگسیون نہیں ہو تا تو وہ فوراً لے ہوش ہو گرگر

جاتے ہیں اور جدی مرجاتے ہیں۔ نیکن اگرم نے سے بہلے ان کو کئی نہیں وہ دیا جاتا ہے تو وہ الحجے ہوجاتے ہیں۔ اب سوال یہ ہو کہ ائپ

دے دیا جاتا ہے تو وہ الحجے ہوجاتے ہیں۔ اب سوال یہ ہو کہ ائپ

ایک بین کے بغیر کئی دیر تک زیدہ دہ سکتے ہیں ؟

آکیجن کی فراہمی میں اگر دفتہ رفتہ یا تدریجی کی ہوتی ہے او اس سے درد مرا افسر دگئ بے حی ، غنوگئ پیاموتی ہے اورلینے اپ برقابر باتی نہیں رمبتا۔ قوت فیصلہ اس قدر کم جوجاتی ہے کہ آپ ایک کام کرنے کے ادا دے سے ددسسے کام کرنے لگتے ہیں ۔ کمی آگیجن کے حجریات کے دوران میں مضہور سامنس دال پروفیے شر کارٹین کا رحال ہوگئیا تھا کہ حیب وہ آئینہ ہیں ابنامنے دکھنا جا ہتا محال کر سے کی کی عصلاتی کروری محمل متلی اور محمول کا فقدان مخالہ کر کھون کی کی عصلاتی کروری محمل متلی اور محمول کا فقدان

بی پَداکرتی سے بخصری کہ جب کیجن کم مناہ کو جمکے برفعل بر اس کا از ہتا ہے جوں کہ جم کوسب سے زیادہ ضرورت کی بین ی كى بواس كيے ظاہر بوكر جب كنيجول كوكسين كانى مقدار مين فہين الله كا توقدتا ان كا فعال ادران كى قوت بن درماندگى مداردگى ای طع اگرنسیوں کوکسین زارہ ملے گاتوان کے افعال مجی تبہت ر ہول کے اوران میں را فعتِ امراض کی طاقت بھی نیادہ میدا ہوگی۔ ١١) اکثر لوگ اس ليے بيار بوجاتے بيں كه دہ اپني سيجوں كو ٱلسيحة كي اس مقداد كا ايك ا دني جز وي حصر مي نهيں بہنجاتے و تأمير حقیفت یں در کا بہت ہو۔ ان کے سالن لیے کا علی می بالکل ادری اوسطی ہوتائے وہ گہرے سائس نہیں لیتے ملکہ صرف ملک تعلُّك سَانس لين كه عادى موت بن اسطح مواكى حرمقداران ئے عن نفس کے سُاتھ اندرجاتی ہے وہ تھبیمیٹروں کی پوری کُنجار كاصرف سوطوال جيسه موتى بيد وهصرف ١٩٥ فلير "ر آگیجن فی منٹ عال کرتے ہیں حالا*ں کہ اگرگہرے سانس کے درج* بمي وراكواتوطح مجيلا ياجائة وان من في منث مر" ليـــــــــــ" اکسین سُاسکتی ہے۔

دولت مندلوگ اگر این پر دسی کے قرتک بی جاتے ہیں تو پدل ایک بلکہ موٹر کار پر جاتے ہیں جولوگ انٹی تیٹیت بنیں دکھتے وہ تا تکون دکشاؤں یا سَاسکلوں پر عیدتے ہیں اور دفتر بینچتے ہی ایک کری پر جم کر بیڈ جاتے ہی بعین لوگوں کا قویہ حال ہوکہ دفتر سے والبن اگر این ہر سے جہتے ہی ارف تک کے لیے بنیں جیکئے بلکہ دلام انکے جتے اس خون کی جومقدا رقلب کی بینچکا ہی سے کل کرچہ میں دور تی ہے وہ ورزین کے دوران میں چہار کئی بوجاتی ہے اس کا معرب بیرے کہ قلب نیادہ طاقت اور سرعت سے سکو تا ہے اس کا خون خاب کرتا ہے اس سے دوران تون تیز ہوجا باہے اور بیوں تک صحت بجن آکسیوں نریادہ مقدار میں بہنچنا ہے۔ اس لیے ضروری

بڑے شہروں کی گلیاں خطان صحت کے اصولوں کے اعتبار سے سینے کے لائق نہیں ہوئیں اور مجت کوخراب کرتی ہیں۔

ہ می تنگ د تادیک مکانات سے می پر بیز کرنا چا ہے جہاں ہوا اور دوشن کا گردنہ ہو ۔ وہ مکان صحت کے لیے بقینًا خطراک ہوتا ہو اور النبی ہی طبول میں بیادیوں کے جانیم پرودش پاتے ہیں ۔

(س) ہروقت لینے مکان کی طرکیوں اور دوشن دانوں کو کھلات تاکہ ہوا اور دوشن کے مفیدا ٹرات آپ کو حاصل ہوتے ہیں۔

تاکہ ہوا اور دوشن کے مفیدا ٹرات آپ کو حاصل ہوتے ہیں۔

ہے کہ زیادہ آئیجن طاس کرنے کے لیے مندرجہ ذیل برایتوں برعل

رس گہرسانس لیا کیے۔ جب اندری طف سانس لینے ہول تو دواؤم لے دوتین بادیے بعد دیگرے چھوٹے جب اندری طف سانس لینے ہول تو کر تاکہ اکہ جب کی کانی مقداد چھوٹے حب بنی جائے۔ بھر یا ہری طان سانس لیجے اور دواؤم لے سانس لیجے اور دورہ موا کو جیسے طرول سے فادت کرتے ہے۔ گہراسانس لیے ممان کو ابن سنقل عادت بنا یعیے ، اس کے لیے ابتدا میں صرف تو دی کو شوت من کو در تبد فراد دو جو کی طرورت ند پائے گئے اس کے بعد زیاد دوجو کی طرورت ند پائے گئے داور فیرا دادی طور برا ب گہراسانس لیا کریں گے۔ اس کے معنی سے دورکے کہ ہرمنٹ آب کسیسی کی دس کی ذیاد و مقداد اپنے جسم کے مول کے کہ ہرمنٹ آب کسیسی کی دس کی ذیاد و مقداد اپنے جسم کے اس کے میں کے دامی ساس علی کا نیتج بیر ہوگا کہ آپ کا بیند مقبوط اللہ کے دیں گئے۔ اس کے میں کے دامی ساس علی کا نیتج بیر ہوگا کہ آپ کا بیند مقبوط

جوگا آب کی قوت حیات کی گنا بڑھ جائے گی اورآپ کے چہرے بر مُرخی دوڑ نے لگے گی گہراسانس لینے کے فرائد بے شادیں م

مری دورسے نے بہرت سے سے حداد ترب مل کے اور اس میں کرنیا کیجے اور اس بات کویا در کھیے کہ کو بنانا اور دیگا ڈیا خود آپ کے اختیاد اختیاد میں توروز اس بات کویا در کھیے کہ کہ مت کو بنانا اور دیگا ڈیا خود آپ کے اختیاد میں توروز اندورزش کی ما آئڈ ہ عمری بہت ہی برلئیا نیول اور صیب تو ب کو بجائے گی۔ کہ اس دور جدید یں مجت و تندرتی کے خواب مولے کی اس کے امراکانات بہت نیادہ ہوگئے ہیں۔ اس لیے حجت کو قائم دکھنا کے امراکانات بہت نیادہ ہوگئے ہیں۔ اس لیے حجت کو قائم دکھنا منظم کو کشت دل برمو قون کے۔ اگراکپا کی عمر زیادہ ہو کی کے ذواب کی اور منا میں ورزش کرتے رہیے۔ اگراکپا کی عمر زیادہ ہو کی کے ذواب

اگرگرردوزا ندورنی کرنامیکن ندجوتوعرک اعتبایت منتف کھیدوں میں صد لیجے بنتلاً فٹ بال کرکٹ ای سین، یا بیدمنین و نیرہ برئیسرکرنا اور ٹہلنا کی ایک اتبی ورز می ہوگا۔ اگراپ شانوں کو گرائے ہوئے اور گردن اور مجلے کو تبکائے ہوئے استہ آہ سند مینگئے دیں گے تواس سے کوئی فائدہ مہیں ہوگا۔ اکسیدھ ہوکراور مراو خیاکر کے فہلا کیجے بہیش کو اندر کی طون کھینچے اور سینے کواکے کی طوف ایجا رہے اور برتیز چلے جم کو دفعیلا کے جوتے اور مرکو تبکائے ہوئے کئی چا دمیل تک ریکتے دہ منت سے مون نصف میں تک نیزی سے ٹھلنا بدر جہازیادہ مفید ہوگا۔ اگراپ کو تھوڑی دورتک کیا تا ہو تو موٹر کا دائے انگر کو کیشا

- (بقید صلاکا) ----- (بقید صلاکا) ----- (بقید صلاکا) صفائی افزان تغیید اور نیج کو اقتوب بہنیا ناشائل ہو۔ ان کاموں کی مدد سے ہم اپنی بوری جمائی مشیئری کو اذ سرفہ درست کر لیتے ہیں۔ اور یہ تمام کام ایک معلم کی گہری تحریفی میں انجام باتے ہیں۔ ان کے فتی احدل اکر ظاہر میں کے جائے ملکم معلم سے متعلم کک نسلاً بدنیل

منتقل ہوتے استے ہیں۔

قیام صحت میں مدد الم گی - اور اُخری ہدایت یہ ہے کہ ہوار اول کے

وبم إيمبستان الي الدبا بالكروترة وسع دور رسي -

پرُونين کي سَاخت وترکيب

(از. داکٹر کے ۔ دبومیس کیٹ

آپ نے شایکی ایک کھیل دیکھا ہوگا، جب انگرزی میں
"جگ سَا بِزل" (Jig-Sa W-Puzzle) کہتے ہیں۔ یہال
ایسا ہی کھیل ہے جسے عنقن حروث کو طاکر کوئی شکل معمول کنا۔ اس
میں آدی سے کٹی ہوتی اکو اس کے دندا نے دار کرٹے مختلف اور جب پہلے
شکلوں کے ہوتے ہیں جن کوابس میں طاکر کوئی کمل چیز بنانی پڑتا ہے۔
میمہ اگرچ لوکوں کے لیے دل جب ب اور ترقی دماغ کے لیے مفید موتا
میں الجھنول میں مینس جاتے ہیں۔
ترین الجھنول میں مینس جاتے ہیں۔

اب اگراب و چند درات دایش، ان دندا نے دا در کولوں کی جگر دیے جائیں اور بر کہا جائے کہ ان سے پر وٹین کا ایک مت المہ" (Molecule) بناتیے قریب کر اور نا قابل حل محر تابت ہوگا۔ یہ صرف ایک مقال دی گئی ہو۔ درات ایسی چزنہیں ہیں جن کو اب ہا تقول سے طاکر کوئی "سالمہ تیا در کولیں۔ یہ قدات کا بہت بڑا راز ہو۔ کوئی طاقت در خور د بین مجی کہی در ہ (ایم) کوئیس دیکھ سکتے۔ چہ جائیکہ کوئی ہوئے سے بڑا ماہر سائین دال درہ کو انگلی سے چہوسکے۔ جو جزیم گاہوں میں نہیں آتی وہ چوئی کیوں کرجا سکتی ہو۔ درات اوران کے عمل کو توصرت نازک ٹرین برتی اگلت کے در لیعے معلوم کیا جا آب کے عمل کو توصرت نازک ٹرین برتی اگلت کے در لیعے معلوم کیا جا آب کے عمل کو توصرت نازک ٹرین برتی اگلت کے در لیعے معلوم کیا جا آب کے عمل کو توصرت انگیز عمل کے جو آئی بڑی طاقت میں ظاہر ہو تاہے۔ اس کی خوشات میں اس بھی اب تک نامحل ہے۔

ار بی پر فین کی ساخت و ترکیب کے متعلق می جو مجمعلوم براہودہ اجتدای بایس بیس مگر حیا تیاتی ادر طبی اعتبار سے آئدہ کے لیے بڑی اہمیت دکھتی ہیں . سائنس کی دنیا میں پر ڈین گرزندگ کا

خام ما ده كهاجا تاستهيديد انسانون اورجوا نوس كى غذا كابعى ايك صروري جُزوت، اس كى ساخت كمتعلق علم كى الماش جارى ك معمد کے کچوشکشے جرف میں اور کچھ نہیں جرف میں اور ماہر سی کمیا دی الجينون بن بلے ہوئے بن مگر ان کی تعقیقاتی مرگر میاں جاری بن الدن كى مشهور" رائل سوسائن"ك اك جلسيد م كمبرة وبورش ك واکثر ایم الیت بتروندنے برمیان کیا ہوکہ بروٹین کی سَاخَت کامسَلِراکھ حل بنیں ہوا ہو مگرحل کی قری منزل تک کی قدر رسائی عصل کر لگئی کو الخول في اس كام كم ليع وطريق اختيار كما ب وه بي تجزير بزريع اكمي ريز "اوروجروه استعال كرت بي وه ب كموال ك "مِيمو كَكُوبِن" بعني خون كے خلایا كازگين اده. اب به عام طور رئيسليمرايا می ہے کرساخت کے اعتبار سے تام ریر وٹین خواہ حوالوں کی ہول یا . نبا ات ک ایک بی شکل اور ڈیز ائن رکھتی ہیں ۔ اس میلے ان کی تحقیقاً أكرج أذ النفي فتم كى و كوفي بهت دل حسب. إس كام كمتعلق ابري سأتنس في يدخيال ظاهر كيابوكا يربهلا تجرباتى اور نظرباني تجزير سيحب مصطفیٰ نتائع کی آوقع کی جاتی ہے". را مِل سوسازِقی کے صدر اور علم كيما مِنْ قربل مِائز "عال كرفية العِسَامَيْن دان مرارت لامبن كُخ سوساتی کی طرف سے داکٹر بیروز کا شکریدمی اداکیا ہوکسوسائی کوائی معلومات سے استفادہ کرنے کاموقع بم بہنیایا -پروٹین کی تھیدہ بناوٹ

پرڈمنیوں کی بناوٹ کس فدر سجیدہ ہودہ اس بیان سے ظاہر ہے۔" ان کی چوٹی کچوٹی اکائی ہی ایڈر دون کے ذرہ سے دزن میں آکٹ ہزار گناسے لے کئی لاکھ گنا ہوتی ہے۔ اگر ہم ان مرکب کو مشنے کر دیں جن میں بہت بھادی ذرات ہوتے ہیں آواب تک لیمور مزی میں يرثيني سألمه كي تصوير

درات كركسي دُها نجد كو عام طور يزايينك شرام (Angstrom) ا كاتيوں كے دريعے ميان كياجاتا ہو- ايك اينگ اسٹرام اكات ايكسين

میٹر کا ایمیلین جسم و تی ہے ۔ اس بیانے سے ناپ کر ڈاکٹر بیروز فیٹن سالمه كى مندرجه ذيل تصوير بين كرتي مين . -

عام سكل وصورت بي مير كلوب" ليني خون كري ادب كا سالمداسطوال فكل كابوتابى اس كىلمائى سے ودائى كى قدرزياده وقى بوادراس كى ساخت من جاركول ادر جيئے حصے بيت ميس جي ل

نكل كى منيرونى ئے جے جاراً ڈى كا ڈن سے تعتبے كر ديا جا تا بويسيان ار ينى اسطوانى سالمه كى لمباتى ايك سينى ميشر "كاسية جصد وقى واورقبال گل قرصول کی جنہیں ہوتی ہیں ان کے مرکز دل کے درمیان سنی میٹر

كے و ملین حسر كا فاصلہ ہوتا ہی۔

نكن دُاكثر موصوت كى ست زياده دلحيث ريافت رين ج قرصول كى چار در تهول يا بردول كے نظام سے تعلق ركم بني ہوسينڈر كاند

پہلوول سے دیکھنے بریمعلوم بڑا ہو کربہت ی زخرب او ی شکل یں سلنڈر سے گور تی میں اور ایک دومرے مصامتوانی ہوتی میں ان زنجروں کے طول می کہیں کہیں گرمیں می ہوتی میں اس ذیر کو د ہرانے والی اکا تیوں

كيمهنى يا توريبوسكته بين كدأس بإس كى زمجيري ممى دونون بسرون بربلد ہوئی ہیں یا ایک ہی لمی و نجریں مہت سے علقے اور بھیندے بینے ہوئے ہیں

جوسلندر كالك اور مجيلي حصوب برلبث كية بين.

حنيقت ين يمعلوات اگرچرا تبداني بن مگرمري المميت كمي یں اور پر کہناھی ہو گاکہ تمام کمیائی ترکیبوں میں سے زیا دہ ہی ہو ہو ك متعلق كان علم عصل كرلياكميا بي برومين سالمه ك متعلق واكمر بيروز

کی پرنشریات امکانی منزل" نے بقینی منزل کے بیغنی میں اس کے متى يى كوكميا بى تركيب كأست شكل سندهل كراي ابستدا

بہت امیدافز اے جب ہم یہ جانتے ہیں کدانسان کی جمانی زندگی بروين مب معزياده الم جزب قربهاد عمامة حياتيال ادراى

تحیتقات کا ایک نیادرواز و کل جاتا ہے۔

جوسًالمات تيانسكيے گئے بين اورجن كى سَاخت ورْكيب معلوم ہو[،]وہ مى ٥٠٠٠ مس زياده سالماتى وزن ننيس كفت "

"سُالمهٔ جننامِ امِرّا برّاسِ قدراس کی بناوٹ زیادہ س<u>جیدہ</u> ہوتی ہے ۔ مگورٹ کے خون کا شرخ مادہ جس برڈاکٹر تیروز تجربہ کرائے مِن تغريبًا ٢٠٠٠، سَالماتي وزن ركعتا بور إس ليحاس كيسَاخت مرکمیای ماده سے جلیبوریٹری میں بنایا گیا رکبیں زیادہ تحییہ وہو۔ جساکه عامطور برمعلوم ہو۔ ایکس ریز کے در لیے تجرب کرنے کا طريقه يه بوكرهب ما ده كوجا بخنا بهوا بمواس پراكس ديز كي ايك شعاع وال كواس كے عكسول كے نقتے ياؤيز ابن كى بيايش كى جاتى ہے۔ يہ عمل دبسای د جسے جوا مرات سے بنے ہوئے کی انتهائی سیب و وتم كے زور يرد فرنى كى شعاع والى جائے اور تمام مخلف عكسول ك

تكل سى يومعلوم كياجا ما بوكد برخنكف جوامرك فتم اورجهامت كيا ، ہواور تراش کیسی ہی۔

لیکن عکسوں سے کسی اورے کی سًاخت معلوم کرنا داور ہی اکس رزی تجربه کامقصد ہے، صرف بیائش کاعمل المیں ہو۔ بورے انعكاسكى مزادول تغصيلات مختلف تشريح لكاميدان بين كرتى بي يمعلوم كرناكدكس نشريح سيكس سالمهى سأخت كايزيمل طوربرلكايا

جاسكتا بوصرف تجرات كي ذريعه موسكتلب اورطا مرب كرتجرات مِ عَلْطِيال مِي شَال مِن بَسى مِعِ ياعضِك إنباتي ليني ياب يااون

کی بروسنیں جو زنجری طح سلسلہ وار بولی ہیں ہمارے لیے ایک شال

بين كرتى ين ان كم متعلق تقورى مى معلومات يمين على بريكي ين اكثردوسرى بردين كول جسامت دكهن واليسالمول برشتل مركى.

إن كو اجمياً في بردين كت ين بي سب نياده عام بي اورب براص طلب ممري بوي س-

ڈاکٹر بیروز کی تجرباتی سے مین گھوڑ سے خون کے مرخ مانے

مِن تقريُّها ... ٥ دولت السيمين جوصاف الكين ديزي انعكاس پيدا كرتي یں اس لیے سوال یہ ہے کہ سات براد کے قریب و مخلف اور مہم

عكس بُدا بوت بن ان كمعنى بن ؛ صرف ابى سوال كومل كرك كميه والريزون فاب كسروه مخلف الداند يأتمين وي

صحت اورانسان گھانا

(ازىراً دىقراكىس مىك لمى)

بُطاني قوم من تُحرطوز مركى ايك تضوص اورصبوراتيم كى

یوتی پر حقیقت میں اس قوم کو گھرانوں والی قوم کہنا جاہیے۔ اس لیے کہ اکٹر مردول اورعور توں کی خواہش ہی ہوتی ہو کہ وہ گھڑ کی خیا د ڈالیس اور بہترین ام کانی ماحل میں ایک گھرلنے "کو تربیت دیں۔ اسی سے شہری ومہ داریوں اورانسائی اصولوں کا احساس بیلا ہوتا ہے۔

اُرُج اس اطلاس اورگندگی کے با دجود کجد لوگوں میں گھے۔ ماج خصوصتیں قائم رہیں بیکن نفرح اموات میں بڑا اصافہ ہوگیا اور سقدی امراض تیزی سے کھیلنے لگے خطا ہم توکہ ہاری تحصیتوں میں اسماز نہیں کرتی، مینی غرب فوش حال اور دولت مند سب کولاحی ہوتی ہے۔ مجے یہ بواکہ جو دبائیں مزووروں کی تنگ و تاریک اور افلاس روہ افراد میں دونیا ہمتی ہوں وہ میں کہ دولت مند اور متوسط کھرانوں تک بہنج عباتی ممیس اوران کے سکون ومسرت کا ضافہ کر دیتی مقبق، کام کہنے والے خوش حال گھرانوں کے مالک یہ جاسے میں کوان کی صحت فائم

سے تاکردہ لینے روز گارکے ذریعے اپنے بال بجرل کی بروش کریں کیں صحت ہی وہ دولت متی جوان کے ماحول کی نا تعدومت اور مول فریس حالتوں کے باعث ان سے حین جایا کرتی ہو۔

هظِومِت کی نزری جرجبد

چول که عومت کی بنیادافراد پر بوتی بواد برکنبراس قری نظیمی ایک داصده کی چنیت دکھتاہے اس لیے عکومت نے دفتہ دفت م گرانوں کی صحت و مندرتی کے متعلق اپنی ذمه داری محسوس کی اولا یک مرکزی "بور د آف بہلیہ" قائم کیا جو مختلف فیکلیس بدلتار ما اور بالا بخر وزارت صحت کی صورت میں در نما ہوا ۔ اس مرکزی ادارے کے علاوہ اب خفیاصحت کے متعلق تمام دیہات اور شہروں میں بہت ۔ عمقائی ادارے ترقی کہ جیکے ہیں ۔

کومت نے اس سلسلے میں قانون سازی سے بھی کام لیا اور بہت ہی اصلاحات جاری کیں جن میں عام صفائی کی ترتی مصاف پان کی فرائیں خالمیں خالمیں خالمیں خالمیں میں خالمی سلستان کی ترقی مصافی اور دیکھ بھال دی و شال میں ۔ اجسویں صدی میں طبی اور طبیعی سائنس کی جو تغیر محمولی ترتی ہوگ اس سے بھی حکومت کو گھرانوں کی جوت و تندر سستی کو میتر بنانے میں اس سے بھی حکومت کو گھرانوں کی جوت و تندر سستی کو میتر بنانے میں بھری مدوملی ۔

گون کے فرائی کامسکا کہ گواؤں کا بیال خوالی فرائی گاسکہ کھراؤں یا کبنوں کی صف کے سکے سے کہ اتعلق رکھتا ہو۔ اعلاد دشارے بیٹا بت ہوجگا ہے کہ گذرے اور المایک محلوں کے بہت والوں میں نثرت اموات نسبتنا ڈیادہ ہوتی ہے۔ برارے براے معنی شہروں میں جہاں مزد در کثرت سے استے ہیں اور ان کی آبادیاں تنگ قاریک گلیوں اور گندہ محلوں میں ہوتی ہیں ہوئی میں مشہروں کی ایسی سے میں اس لیے عام شہروں کی فرائی کا مسلم میں بڑی تقدید کی فرائی کا مسلم میں بڑی اس کے میں معمول ہیں۔ رکھتا ہے۔ اس سلسلے ہیں مرحود بدی بایسی سکرین مقامد اس میں مرحود بدی بایسی سکرین مقامد اس میں ۔

ر » تنگ اورگنده آبادیون کا انسواد . ۲۰ کثیر اور مبادی آبادیون کو انکاکرنا ۲۰ مربر سرم

س جبال کے کرایہ بریکن موانے مکانات تعمیر کوانا اور غریب اوسط درج کے کینوں کے لیے فراہم کرنا۔

اُرچ حبگ کے زیا نے میں یہ کام معرض اِلتوا میں بوگیا تھا گھر اب حکومت برطانیہ پوری مرگری سے یہ عنوں مقاصد هل کرنا جا بی ہے اور دزارت صحت اور مقابی حکام ایک دینے پرگرام بیش کرہے ہیں۔ اگرچ مکان اور احول کی بہتری سے گھرانے کی صحت میں بمی بہتری ہوتی ہے مگراس کا براور است اثر ان نقائص اور بیار یوں بہنے بنیں بڑا ہوا در بحول کی ٹرھی ہوتی نٹری اموات اور متوارث امراض اور نات در ست نسل کی پرائرش کی دمر دار ہیں۔ یہ مام حالیتیں وہ میں جرائے کہ گھر لوزندگی کو تباہ کرتی ہیں اور آبادی میں کمی بداکرتی ہیں۔

ر حکی کے مسال بیں جربہت دندں سے مکومت بطانیہ کے مشاق بین مال بیں جربہت دندں سے مکومت بطانیہ کے میں نظانیہ کے میں نظامیہ بین ا

را شادی شده حور تول مین باداً وری مین بدانش اطفال کی ج قوت مضم بواس سے بودا نمتے براً مدنہ میں ہوا بعنی اولا دکی بردائش کا تنامب کم بور د دسرے تقطوں میں قوم کوئے بچوں کی بوری تعداد نہیں ہ اس کا سبب جدید تمدن اور ساجی حالات میں موج دہے بلیک ایک جودی سبب یع ہے کہ مور تیں زحلی کے "خطات اور غریقینی حالات سے دو تی بیں اوران کے لیے اُسایٹوں اور تیا دیوں کا بمی نقدان ہو۔ دی روی دی غری اوران کے لیے اُسایٹوں اور تیا دیوں کا بمی نقدان ہو۔

رس، شادى سندورتون كوليت شاسلى فراتبض كاكانى علم نهيس برتا اورلي امدا دىمى كانى نهيس لتى .

ہو، اور بی اسلالہ بال کی دور کرنے کے لیے مقای حکام نے زگا اب ان تمام خوابیل کو دور کرنے کے لیے مقامی حکام نے زگا کی سکیموں پڑھل کرنا منرض کیا ہم جن کے مقاصد مندر جرو دل ہیں،۔ دا) طبی امداد 'واید گری اور ٹرسنگ کی وسیع سروس۔ د ۲، حمل اور زچگا کے ایام میں عورت کے لیے کافی اور مناسب نفذ جتیا کرنا۔

رس طبی امداد ومشورے کے لیے السے مرکز ول کا قیام جریجے کی بَدَائِش سے بیلے ان کی دیکو بھال کے -

اس زچه خانے اورزه گی کے میتبالوں کی تعمیر (٥) بعض حالتون من زج كريفاص فالمدع اور الى امداد

اكد ببيدائش اولادمي وصلف زائي مو

. ۲. بیچ کی بردائن کے بعد مال کی محملی میچ تعذیب کافرایمی اور

ان كيموں سے يبغا مدہ ہواہے كه أنكليتنان اور وتلزين في مدرجرد لي اعدا دوشاري في مزار" رنده مجول كي بُدائش مِن أول كى نترح أوات وكمائى كى سب

مولاء ١٠١٠ 11-19 منتكسة ٢٠١٠

مسائلة 1274

مستثن يوس معتب ع ٢٠٩٤

بچوں کی نثرح الوات میں کی بیداکرنے بون کارش اموات کروشش می عکومت کاایک اسب فص يو أنكستان ين احكى كى مردس كرساته سائد مبودى المغال كى

مرس می برجگه قائم گائی رواد مبت سے مراز وں کے وسیے اور اور سُالَ لَک بِحِوں کی رِوْرِش اور ترمیت کے لیے مضورہ دیاجا ہا ہو کھیا ا در د میزین مینسپل ادر براتبوث مراکز مجی مهبت نیاده بین مبلیقه وزیرو

كا فرض يهركه وه گلرول مي جائين اورماوّل كوترغيب دين كه وه نوالدُّ بچوں کو بہو واطفال کے مرکز وں س معایا کریا ، باد بچول کے ایے

مبتال مرمی کافی گفائش بیای گئے ہے۔ اب می بہت سے کام باتى يى بىران كوسف ول يقرم كوفائده بنجاب وومندر فيل

اعدادوشارسے ظاہرتی -

انگلِتان اور قبلزمیں بچول کی سف رح اموات ١٥٩ في مزاد زنده بُدابون والحبي

س فى بزاد زنده بيدا بوف دالے بچ 21980 <u> ۱۹۳۹ ع</u> 41911 2 19 Mr

نصِعت صدى كے اندر اندر شرحِ اموات ميں يكى نفييًّا حرِت انگیزوداس کے معنی برین کوسند اللہ کے سندالیاء کی قرم نے سالان جنے بچوں کی زندگیاں مجائیں۔ اس کے مقابلے میں منتقالی استعمال

تك برسال تقريبًا ... بم ذياده بحول كى زندگيال مجايس اوماب اس سے بھی زیادہ مچ ک کوزندہ دیکھنے کی کوششس کی جادی ہو۔

مرد، بجرن کی میلات جنین اور نوزاییده بجون کی اموات اور نوزایده بجون ک موت جربداتش كے بعد ايك دوزے ايك عضنے كے الدواقع بوتى عن ایک ایم سندوش کرتی ہے . بجوں کی شرح اموات کی سنرنی صدی تعلا

الدجنين اوريح كانفوونما من نقص مرائش كمد تعصبم كو نعتصان مېنجنا اقبل از وقت مېدانش عام كمز درى تشنى كى ييادى حبمان سافت بي نفاتص -

ا، تنفس کے امراض

سن معدى أورامعاتي ورم والتهاب

انسان ابن بدائش سے پہلے میں مرجا تا ہی۔ انگستان میں م سال ... موم مزاريج قبل بداتش يا بدا بوني مي الك موجاتين جہے براتش کے بعد مرتے میں ان کی مین جرتمائی تعداد سُدائش کے بهلدوز الكسف كاندر للك بواقيس واكثر ايل جي إرتسنز

بِيَدِائش ك بعدم في والى . . . ه البحول كويس مركى معامد كم معد اس كاسباب كمتعلق مندرجرد ليتي ركيني من

جمانی سَاخت کے پرَدِین نقائص سے ۱۹ نی صدی وم كلف بدائش معدم منج إنبل الاقت بدا بونيك بوف ومه سميت يادبرلي بالبلك مدى

وذاب يم شرك كالشرك ميثيت سني ل

مشهراه بین کها تقاکه مرده بج کی پیدائِن اور فرنایده بج کی موت کا انسداد کرنے کے لیے مزیداورد کسیع ترین رئیس اور اللی تحقیقات کا فرق ہے۔ اواکٹر بارکز اخت اوران کے رفعائے کارنے تعنی امراض یا بج کادم گفتنے (Asphy xia) کے متعلق جورمیس کیا ہواس سے اس مسلم پر بہت سی نتی معلومات حاصل ہوتی ہیں . ٹوزائیدہ مجول کی ۵۰ فی صدی اموات تعنی امراض سے ہوتی ہیں ۔

اب سوال یہ کہ کہ کی کر تر اموات کم کرنیکی مزیرصور تیں کی ایس ؟ گھرانوں کے لیے احول کو بہتر ادرصاف بنانا ، خطوص ت کے احول کو بہتر ادرصاف بنانا ، خطوص ت کے احول کی تعلیم دینا ، ہرگھرانے کے بہتر سینے کے لیے صحت افزااور صاف نقو افزاہم کی جائے ، دورہ کو ہتمال سے پہلے آلان برائیم کے عمل سے صاف کر دیا جائے ، دورہ کو ہتمال سے پہلے آلان برائیم کے عمل سے صاف کر دیا جائے ، اور حالم بحورتوں یا بچے کو دو دھ بلانے والی اوّن کے نقائیم کا خوالی اوّن کے خوالی اوّن کے دوری جائیں اور بہد والمعال کے مراکز کثر تعدادی قائم کیے جائیں۔ کھر مراکز کثر تعدادی قائم کیے جائیں۔ کھر مراکز کر تعدادی قائم کیے جائیں۔ کھر مراکز کر تعدادی قائم کیے جائیں۔ کھر مراکز کر اور بیا نے والی بمیاریا گ

کنبہ اور گرانے کی بہرد اور مادّ ں اور بچوں کی نثرے اموات کے مسلے مراور کچوں کی نثرے اموات کے مسلے مراور کچھ دوشنی ڈالی گئی ہے۔ لیکن یہ ضموں تو ادفیاں کا تذکرہ کیا مائے جو گھر لوزندگ کی تباہی کا باعث عوقی برق بن ۔

(ا) **دق وس**ل

ان میں ایک بڑی بیا دی دق وسل ہو۔ اگر گھرلے کا مالک ور وریعۃ معاش کھل کرنے والانتخص ہی اس مرض میں مثبلا ہوجائے قواس گھرانے کا خدا ہی حافظ ہو کھی ایسا ہوتا ہو کہ یہ مبتلائے مرض شخص خروریا ہے زندگی سے مجبور ہوکر اپنے کا مول کوجادی رکھتا ہے یہاں تک کہ یہ مرض اندری اندرترتی کرکے لاعلاج مزل تک پنچ جاتا ہے اور کچرکنے کی مالی حالمت خواب ہوجاتی ہے اور کا موا رام واکسائش کے ورائع محدود ہوجاتے ہیں۔ اس کے بعدیہ ہوتا ہے کہ بہت عدی مرض ورائع محدود ہوجاتے ہیں۔ اس کے بعدیہ ہوتا ہے کہ بہت عدی مرض گھرکے دو مرے افراد کو می لاحق ہوجاتا ہواد لوعش مرتبہ و گھرکا گھر ہماہ

برجاتا ہے اس خوناک بادی کے لیے اس سے زیادہ کو کہنے کا خرور ہیں برکداس کا انساد مرسم شٹ کا نمیادی فرض ہی۔

روب جبنتي المراض يأتناً سلى المراض

یدا دا و خرجینی مرون کی اور انقرادی و ساجی مسروں کو تماہ کرتے ہیں۔ اس کی دو منہ ورتیس ہیں۔ سو ذاک اور آ نشک ۔

مو دا لذکر بیاری زیادہ ترحالتوں میں استعاطِ حمل اورقبل از وقت لاند
کاباعث ہوتی ہے ۔ آلشک بابغ شخص کے کسی عضو برحلہ کرسکتی ہے
کوجانتا ہو کہ تو تربیا تمام میڈ لین کوجانتا ہے۔ اس کا سب سے زیادہ
کوجانتا ہو کہ تو تربیا تمام میڈ لین کوجانتا ہے۔ اس کا سب سے زیادہ
مہلک نیجے دوران جون کے نظام اور عصبی نظام کی ترابی میں ظاہر ہوتا ہو۔

مہلک نیجے دوران جون کے نظام اور عصبی نظام کی ترابی میں ظاہر ہوتا ہو۔

میں سوزاک اکر حالتوں میں پیوائش کے ساتھ ساتھ سبت برجہ جاتی
بی سوزاک اکر حالتوں میں پیوائش سے قبل بچے کی سیاری یاموت کا
اور اگر کہند مرض کی صور سے اختیا در کہا ہو تو عور سے کو عقم مونی بانجی بنیا
اور اگر کہند مرض کی صور سے اختیا در کہا ہی تو عور سے کو عقم مونی بانجی بنیا
دیتا ہے۔ لیکن نچے کی پیوائش کے بعد مال اور بچے کے لیے ہم سے سی
دیتا ہے۔ لیکن نچے کی پیوائش کے بعد مال اور بچے کے لیے ہم سے سی
میں الغرض گھرطوز ندگی کو تباہ کہ لے میں سوزاک بھی ایک خاص بیداوار
میں الغرض گھرطوز ندگی کو تباہ کہ لے میں سوزاک بھی ایک خاص بیداوار

ندگورہ بالاددنوں بیادیوں کی طیح وج مفاصل کی بیادیاں میں گھیا نقرس دینے و گھرلیوزندگی کے لیے بہت پریشان کن بہتی ہیں۔ اس جبار سے ڈاکٹر فلت ادمی نے ان کا درجہ دق وسل کے برا برد کھا ہو۔ بیامراض بہت سے دوکوں کو لے کا دوبے دوزگا دبنا دیتے ہیں اور ساجی اورا تقصاد کی نندگی میں خلل مجدا کہ تاہیں اس لیے گھریں زندگی کو بہتر بنانے کے لیے الن کا المعداد کھی ضروری ہے۔

رم، *منزاب نوشی کی عادت*

متُراب وشی کی عادت کینی الی تهای کے علاوہ میت سی ایا یہ بی سَیدا کم آل ہے۔ دق وسل کواس سے ایک خاص لگاؤ ہے اور شراب کوشی کی کٹر سے مینی امراض کے کھیلنے میں مدودتی ہے۔ باپ کی یا مغر لی مالک میں والدین کی مغراب وشی اولاد کی صحت رہمی افزانداز ہوتی ہو۔

جوهرى ازجي اورعب ائي فراواني

از حافظ محسب الياس صاحب في العدارزن

جومری طاقت کوانسانی مفادکے کاموں کے لیے استعمال کرنا اِ ۔۔۔۔ یہ ایک ایساسسلہ ہوجی کوعالمگر اہمیت جاہل ہوجی ہو۔ ہوجی ہوجی بعد پرطبی تحقیقات اور شخص اور معالجاتی سرگرمیوں میں بھی جوہری آزجی کو کسی قدر دخل جا ہو۔ اگرچہ یہ سبت بچد ابھی ابتدائی مزدوں میں ہو اور کہا ہیں جاسکتا کہ جوہری طاقت کا آخد و استعمال تخریب کام این فرواس کی زندگی و محمدت کو خات کی مزد کی مربی کاموال میں جواجہ کو کا المقدمی در اور کا استعمال کر کے جوہری طاقت کی دریا فت میں انسان کی مجبود و ترقی کا خواب و کھو است جی اور مخلصا نہ تحقیقاتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں۔ اس سلے کی ایک کردی یہ درسرج بھی کو کہا من کی مورسی اس جرب اگر از جی کو ستمال کر کے جوہری طاقت کو دنیا میں ذرعی پیدا وار کو بڑھا لے اور فلا اور کی داوائی جاس کی فروائی جو کا موں میں اس جرب اگر از جی کو ستمال کر کے جوہری طاقت کو دنیا میں ذرعی پیدا وار کو بڑھا لے اور فلا اور کی فراوائی جاس کی نے کے لیے کیوں کرکام میں لایا جائے۔ انسانی زندگی اور حست کا جو بنیا دی متاب سے ہو وہ محتاج بیان نہیں۔ "ہم تم دوجوت" بنیا دی تعلق غذا اور غذا کی مسائل سے ہو وہ محتاج بیان نہیں۔ " ہم تم دوجوت" بنیا دی تعلق غذا اور غذا کی مسائل سے ہو وہ محتاج بیان نہیں۔ " "ہم تورو جوت" " ہم تورو جوت" بنیا دی تعلق غذا اور غذا کی مسائل سے ہو وہ محتاج بیان نہیں۔ " "ہم تورو جوت" " ہم تورو جوت" " ہم تورو جوت" بنیا دی تعلق غذا اور غذا کی مسائل سے ہو وہ محتاج بیان نہیں۔ " "ہم تورو جوت" " ہم تورو جوت" بنیان نہیں۔ " " ہم تورو جوت" بنیان نہیں دیا ہوں جو سائل سے ہو وہ محتاج بیان نہیں۔ " " ہم تورو ہوت" بنیان نہیں دیا ہوں جو سائل سے ہو دو محتاج بیان نہیں۔ " سے محدود محتاج ہوں محتاج ہوں محتاج ہوں محتاج ہوں مصروب کو مصروب کی محدود کی مصروب کی محدود کر محدود کی محدود کی

آج کی دنیاکی تقریباً ۴ آبادی می نصف سے
ریادہ تعداد لیسے لوگوں کی ہم جن کو کافی غذا بنیں ملتی ۔ دنیا کی آبادی
ہرسال م کی تنے سے بڑھ رہی ہی غذا تی بیدا وار اضافہ آبادی
کی مناسبت سے بنیں بڑھتی بنی فوج انسان کا موجودہ اہم ترین
سسلہ یہ وکہ درعی پیدا واریس بڑا اضافہ کیا جائے "

یدانفاظولایات متحده امریکاک ایشک از جه کمیشن کی دلود سے لیے گئے ہیں جن میں انسانوں کے بہت سے متحد خیزاور دور اس سے ایک کتے ہیں جن میں انسانوں کے بہت سے متحد خیزاور دور اس مسائل بریخت کی کمی ہوادواس امریکمی دوشنی ڈائی تی ہوئی ششش ماہی سے ان مسائل کوحل کمیا جا سکتا ہو۔ اس کم جندیر مین دیافت میں دوریٹ کہتی ہو۔ اوریٹ کو می میں دوریٹ کو میں اوریٹ کو میں میں دوریٹ کی دوریٹ کی دوریٹ کی دوریٹ کو میں میں دو جنری طاقت میں دوریٹ کو میں کی دریٹے عندائی بریاوادی فراوانی اور مبتاط حاصل کی جائے گئی ۔

يرايك ايسي بات بوسيدايك الجي نوابش احصله مندى

که جاسات ای جال تک نبات کے نفود ما کا تعلق ہوا ہے گاس کا کوئی نبوت بنیں ملا ہو کہ جو ہری اشعاع ایا گرم آبی سے پودول کی طاقت کو علم امرین طاقت کا علم امرین افاقت کو علم امرین افوات کو اس صورت سے مدد دے دا ہو کہ یہ نباتا تی ذمد کی کے متعلق بہری طاقت کا علم امرین اور خوب ہوا ہو کو کے طول دو خوب اس مقصد کے لیے امریکا کے طول دو خوب اس مردون بیں اور ذری بیدا وار بر حالے کے لیے نباتات اور فصلول کو تی دینے کی فکرمیں گئی ہوئی ہیں۔ ان دری اور خوب جزیری ہیں۔ ان دری اور خوب جزیری اور مالی کا جو کہ کہا تا کہ اور کی حال اور لی خاب ترین کھیائی ہو ملیوں کا بہت دیا ہی ذری کے باریک علوں اور لی خاب ترین کھیائی ہو ملیوں کا بہت نبای اور کو ایس کے بور کے کہا ہے کہا تا کہ دری کو ایس کے بور کا اس کے بور کا ایک اس کو ایس کا ایک کو دریا ہو سے دو نفو و نما حال کر خوب ای کو دریا تا سے کہا تا ای ہو نما تا تا ہو جزیری اور اس کے بوران کی دریا تا ت کے اس کے اس کے بور اور اس کے بوران کی دریا ت کے دری وہ خوب میں اور اس کے بوران کی دریا ت کے بور ی میں اور اس کے بوران کی دریا ت کے بوروں میں اور اس کے بوران کی دریا ت کے بوروں میں اور اس کے بوران کی بوروں میں اور اس کے بوران کی بوروں میں اور اس کے بوران کی بوروں کی جوں میں اور اس کے بوران کی بوروں کی جوں میں اور اس کے بوران کی بوروں کی جوں میں اور اس کے بوران کی بوروں کی جوں میں اور اس کے بوران کی بوروں کی جو دوں میں اور اس کے بوران کی بوروں کی جو دوں کی جو دوں میں اور اس کے بوران کی بوروں کی جو دوں کی دوروں کی دوروں کی دوروں کی جو دوروں کی خوب کو دوروں کی جو دوروں کی خوب کی جو دوروں کی جو دوروں کی جو دوروں کی جو دوروں کی جو دور

کیاجاتاہ تواس کا کیا اڑہوائے۔ مزید رکسیر سے کی سالمی و مزید رکسیر سے کی اِسٹ

مزیدرسرت کے لیے ایک در جن کمیں بنائ کی بین جن کے چندمقا صدیہ بین ۔ نباتات کے کیڑے کس کی بیدا ہوتے ہیں اور نشود کا پاتے ہیں۔ نباتا تی بیاریاں کیوں کر ترتی کرتی ہیں ۔ ان کیڑوں اور اندایے کے حلے کس کے اندادی صورتیں کیا کیا ہیں کوئیٹ یوں میں اور مڑی خانوں میں بیاریاں تھیلنے کے اسباب کیا ہوئے ہیں۔ جانوروں پڑی کے معدنی اجزاکیا اور ڈالتے ہیں، گوسٹ دورہ مقداد میں کیوں کر بہا کیا جا سات ہیں ہوسٹ دورہ کہ اور اندا وغیرہ زیادہ مقداد میں کیوں کر بہا کیا جا سات ہیں۔ اس کام کے لیے اسباب کیا جو بیاری میں ۔ اس کام کے لیے بیسیوں عنا صرفال کا دبن، فاسفورس اگندک کیا ہیں۔ اس کام کے لیے بیسیوں عنا صرفال کا دبن، فاسفورس اگندک کیا ہے، پڑا کسیم وغیرہ کے دیا ہے۔ کہ دیا ہے کہ دیا ہے کہا ہے۔ کہا ہے۔ کہا ہے۔ کہا ہے کہا ہے۔ کہا ہے کہا ہے۔ کہا ہے۔

ان تمام سرگرمیوں کا ایک دلیپ بتی به بوکد شدیای آن ولیوں کے ذر سیع جوزدی دلیری جادی ہوال کے انداز جالیا کے ذر سیع جوزدی دلیری جادی ہواس نے ایک سال کے انداز جالیا کے کہیں زیادہ سوال پر بدا کرتے ہیں اس سے ظاہر ہوکہ حتی اور سوفلا نمائے کا فی مدت میں دفتہ دفتہ وست یاب ہوں گے ۔ جول کہ لا تعلق مدر تی سرگرمیوں کی تعداد ہمت زیادہ ہو۔ اس لیے اس کی السری کمیشن کو توقع ہوکہ مسائل کی میکٹرت اور سیدیگیاں کئی سال کی حادث دیں گا۔ اس لیے اس کی سال کی حادث دیں گا۔ اس لیے اس کی سال کی حادث دیں گا۔ اس لیے اس کی سال کی حادث دیں گا۔ اس لیے اس کی سال کی حادث دیں گا۔ اس لیے اس کی سال کی حادث دیں گا۔ اس کے اس کی سال کی حادث دیں گا۔ اس کی حادث کا میدان زیادہ وسیع کی جادہ ہو۔

دست تعیقات کا الدازه اسی سے کیاجا سکتا ہو کہ افحاره فیرور پڑال صرف ایک تدرق عمل کے مطابعے اور دلیرج میں مصرو ہیں۔ اس کا نام "فرلا مسین تعییب " بینی اکتساب نور کے دریعے کیمیائی اجزاکی ترکیب و تحلیل " یہ قدرت کا سہبے بڑا" نباتی راد " ہے جواب مک کی عالم سَا مَشِ پر ظاہر نہیں ہوسکا ہی۔ یہ وہ عمل ہوسکے فد ایسے نبایات افتاب کی شعاعوں کی مدوسے زمین اور ہوا کے کیمیائی اجزام ہت مخصر مقداد میں استعال کیے جاتے ہیں۔ اس میں ان کی اندرونی مرکرمیاں ایک معربی ہوئی ہیں۔

نكن ديْريائ السولون كردريع اب تعوزي مي معلوات (باني صلاير) جم اور مجول میل میں داخل ہوتی ہوتو" دیڈر اکسوڈوول کی موجودگی کے باعث دیڈیائ آلات کے دسیع فرا ہجان کی جاتی میں

مثلاً انبا ، جست اور منگنیز آگرچ نباتات کونی ایر ایک اوس سے نیاد و نہیں ملتے ، تاہم نباتات و ندگی میں ان کی اسمیت بست اوس سے نیاد و نہیں ملتے ، تاہم نباتاتی و ندگی میں ان کی اسمیت بہتی کے بعد ملی میں طادیا جاتا ہے اور مجران کے بولیٹ سفر اور ان کی بیدا کی ہوئی تبدیلیوں کا حال اُسان سے معلوم کرلیا جاتا ہے۔ یہ دکھا گیا ہوگ دریے میں اور دیڈیا تی سلفر دگندگ میا شرکے بچوں میں جو جاتا ہے ۔

معدني إنى كالشرة بيحا

عب غادس اسن والا اودوت ما ندنگ بسركرف والاابتلا انسان غادس ابرا یا اوراس نه تدن کی طرف پهلاقدم اتحایا اس وقت سے لے کراب تک اس دنیایس سب زیاد و نع بخش تجارت یہ ری بوکد اجہا خاصا صاف پائی "معدنی" کے نام سے فروت کیا گیا ہے اوراس ڈھکوسلے سے ابلہ فرین کا کام خوب لیا گیا ہی اس طوح کے پائی مکھو کھا بلکہ کروڑ او تول کی تعدادیس بھاگیا ہی اورط و یہ بوکر صرفی و لی مرفیوں کو این اور وہ "معدنی پائی سیمعد فی جشرد الاکی مواست کرتے ہیں اور دلکھ دن کوئی اسی خیال سے معدنی جارت کی بوایت کرتے ہیں ۔ دلکھ دن کوئی اس خیال سے معدنی جارت کر طوف جارت کر قریر ا

مریفیدل کی ان فرجول میں دیمی ڈگول سے قرر برترین آفتاکے مرین تک ہوتے ہیں ۔ ان ڈگول کوامید توقی ہو کہ معدثی پانیوں کے تعلق مبنی لغاظمی کی تئی ہو اس کا کچھ صد توصیح ہوگا۔

کا فائدہ معمولی نخوں سے می اضایا جاسکتا ہو۔ اگر مان لیجے کہ می معدنی بانی میں سودیم یالوہ کی کمچہ مقدار موجود ہو تو کیا ان اجزاکہ عامل کرنے کے لیے دوسرے اور کہیں تیا دہ اسان درائع موجود نہیں ہیں ؟

ید کناگریا ایک سردی سادی حقیقت بیان کنام کراس پانی میں میں میں کا میں تو شد بدل دہشتا کے تیزائی کو اس کا دی حقاصیت پائی جاتی ہو وہ اس کی کئی وہ کی کئی تعداد ہی جو ان معدنی چنر ل برائج کر دوزان پی جاتی ہوا دران کی تہا گری صفحت ہی موقوف ہیں ۔ آرام و سکون اور دل خوش وقتی کے سامسال کی وہ میں دل پر جاتھ لیل و تفریح کے دنوں میں دل پر جاتھ لیل و تفریح کے دنوں میں دل پر جاتھ لیل و تفریح کے دنوں میں دل پر جاتھ لیل و تفریح کا تیج ہے جو ان کر دان کی اور صحت بحق و درخوں کا تیج ہے جو سال کرنے اور کھاتی ہیں ۔ وہ کی درمیانی اوقات میں کی جاتی ہیں . عنل کرنے اور کھاتی ہیں .

معدنی حنوں کا بانی چنے اور معدنی جنوں میں شاکی کے کا ماد لوگوں میں بڑھتی جاتی ہے بھی ان خصور تیجہ دل تک ہزاروں اوری صن اس فرض سے آتے ہیں کہ تقریبا تین بفتوں تک ایک قدرتی اور با قافلندگی بسرکر کے سال کے باتی انتجاس بفتوں میں صدسے زیادہ کھاتیں محدسے دیاڈ بدر میزی کریں اور صدسے ذیا دو حافق میں میسسلاریں ۔

اس می کوی شک بنیں کہ جو لگ برائے بیادا ددیے ہیں اورج غیر
معولی طور پریٹ بحرفے اوعیش کرنے ہیں معروف سے بی یا جن لاکوں
کومعمولی معمولی تکلیف بی بہت بڑی بیادی معلوم بوتی ہے، ان کے
لیے ان معدنی جنبوں پر دواند کا مجمت بخش بروگرام منافیا نی پنچے دم باغیل
کونا ورزش کرنا کی فکری سے ذرگ بسرکونا تعدیق مناظر سے اطفان الدہ
بونا اوکھیل کود سے دل بہلانا درخقیت ان کے زندگی بجانے والا الد
موت کے مغیرے برنگا لینے والائل ہی ان معدنی جنبوں پر سامات این
جمکی الش بی کی جاتی ہے جس سے مگر کا فیل بیدا مترق اسے اوران تمام

چیزوں برتا د اورصاف بوا اگرافی خامونی سکون بیش احل اورپائی کے بے شارگلاس سونے پرسہائے کا کام کرتے ہیں الی حالت پر یہ کوک تعجب کی بات نہیں کہ ایسے مقابات بران مرسنوں کو فائدہ ہمتا ہوت کی بہاری صرف یہ ہوکہ وہ پرخوری شکر سیری اور خرب بسیت زندگی ہے۔

کرتے کرتے تھک گئے ہیں ایکن ظاہر او کر ان مقابات پر جومنی دئیہ مصل کے جاتے ہیں ال کورن مدن پانی کے مساحرات از برخمول میں کا مار جاتے ہیں۔ ال کورن مدن پانی کے مساحرات از برخمول میں کا مار جاتے ہیں۔

اس قدربانی پینے اور بانی بر بال اللہ بر کیسکے اور المذن فی مرکسکے اور المذن فی مرکسکے اور المذن فی مرکسکے اور المذن فی مرکس الارسمیت آلاد جریں اس کے جم سے با بر بان جاتی ہیں، سکن ان معدنی مقامات کے علاوہ اگر کہیں بران کے لیے بی طریقہ ملات اختیار کیا جا کے اور شن الم الم بن کا مرکب فی موش دلی اور مسئل کرنے کا بالی میں اسونے اور بر نفعا مقامات پر ورزش کرنے کا بردگام بنا دیا جاتے تو ان برا برون کو وطفا وی فائدہ بہنے جو معدنی جنموں بر بہنچا ہو۔ اس لیے معدنی جسم فی اور مرکبی جسم فی اور طریقہ کا کو کے اسم سے اس کے اس کے اس کے معدنی جسم فی اور کی اسم سے بی والے میں مندر کے کا من برائی قدرتی مناظروالے دیوات ہیں ، بلکہ مقام پر کسی سمندر کے کا من برائی قدرتی مناظروالے دیوات ہیں ، بلکہ فور اپنے گرم بھی جسل کیا جا سکتا ہی۔

جے خدہ زبر لیے ادے جل کر ابر کبل جاتے ہیں۔ یانی کی خاصیت یہ ہم کروہ فضلے کے ختک دلات کو زم وسیال بناہ بتا ہے اوراس طرح خالج کرتا ہے جیسے گذری الریاں وحوثی جاتی ہیں۔ یانی خون ہیں اور نجوں میں بھی ذبل ہو آبر اور ابنی ذات میں ان مادوں کو جذب کر امتیا کر جن نہیے ہی سے عاول شکل میں موجود ہونا جا ہے تھا۔

لین معدنی جیر جیش حائی بیسوال کرسکتے میں کوب
چند کا پانی بیا جاتا ہے تو اس کا کیا افر ہوتا ہو؟ ان ملین اور قبض کنه
بانیوں کے علاوہ جوئل کے بانی میں سوڈا فاسفیٹ یا میگنسیا یا دوسرکے
نکمہ الاکرتیار کیا جاتا ہے بعمولی بانی میں جی دہ سب مجھ ہوتا ہو ملکماس
سب مجھ ہے تجھ زیادہ ہی ہوتا ہے جس کی معدنی بانی میں موجودگ کا
فیمنٹ ووا بیٹا جاتا ہے وہ مرزر دکھائی دینے والافار مولاج چنچہ کے بانی
کے متعلق شائع کیا جاتا ہے اس کے تمام اجزا جوری کرنے سے آپ کی
عراص کے بانی میں جی مل سکتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہو کہ بعض معدنی جو
کیا فیمن الن اجزا کی مقدار مل کے بانی سے کسی قدرزیا وہ ہوتی ہے۔
اوراس میں سلفیٹ یا برومائڈ کی دراس کہ جس ہوتی ہے لیکن اتنی کم
مقدار کے باعث عمولی بانی اور خیٹر کے بانی کے معالیاتی افرات میں کوئی

ادر چنم کاج بان عنل کے لیے ہوتا ہواس کی می تشریح اور تجریم سے بہی معلوم ہوگا کہ چنے کے بانی سے دہ زیادہ موٹر اور افع خش نہیں ہو۔ ر باقی صن بر،

زائفه اور لوئياس غذاؤل اور دواؤل ميں انحانتين

"اس كاذا تغرب نديده برو" " بي اس كوشوق س كمات بن وغيره وغيره اس دنیامی جدید غذانبازی کے دواساب ہیں ایک پر کر سلے ز ا نے کی طبح مادہ غذاؤل رائع کل لوگ زندگی بسرنیں کرتے بلکہ لکلفا^ت میں اصافہ ہوتا جلاحا رہا ہے۔ دوسراسب یہ بوکہ دنیا کی غذائی ہیدا واج بھم دنیاکی بودی آبادی کے لیے کانی نہیں رہی ۔ اس لیے مغدارغذا بہت سے ووسر صاجراكو الاكراضا فركياجا الهوادرش نن تسمى غلات بمسياتيا ر كك اوران كوداتقه اوربواس كاعتبارت مطبوع اور داكش بناكرين كياجا آبو اليي تركيي اورمصنوى غذاؤل مي توباس كامستلهب برى الميت دكمتابي إس لياوش بوكافيعله اوردائحه كاتعين عن أرأانه كانفاذل كرمد بداء ابرن كالموس من وابواد بكام السا نیں ہوجی کواس لائن کے تصوص ابرول کے سواکوی دوم الخام سكر أب في الدرا وكاكر من جاري بيون ك والقراور الحرك تعین کے لیے بڑے مرے اہرین کی خدمات عصل کی جاتی ہیں جرشیاں کھیتوں میں پراہوتی میں اگر وہ آپ کی جاسک نیز مربراہ راست مبیع دی جائیں واک ان کی ا انگری بنیں اسکیں گے ان کے واسفے اور کے سے آب کونفرت ہوجائے گی اس لیے امرین کا کام برکدوہ بہت مختلف يتيول سيتبادى بوى جاكا مزاجكه وكور وعضوص اور تخب بتول كو عُلُولًا كُرتے مِن اورای رکیسے وائعہ اور وصبومی امتراج بیار کرتے یں جب کمیں جا کراب کو دہ جا متی ہوجے آپ شوق سے منے لے لے كُرميتي بين - عرف اس ايك مثال سے اندازه كر ليجي كرجب جار كي بِیّون کا یہ حال ہوتو غذاؤں کی تباری مِر کئیں مہلت سے کا مزلینا لڑا۔ غذائرانكا ببلاذض يربولك كراس ك ليراح الجوابين

د وا ادر عذا ودالبي جيسزين جي بن كے واقع اور وياس سيهيشدانسان كانبان اورقت شامركواسط رثتار بهابر براك سلّهات وكرج جنرِ ذائعة اورارتي (Flavour) كي لحاظ سے نامطبق وناگوار بوتی مین وه فاضمه برنجی خواب انز دانی ہے کیسے کے بِنَ كِهاب كُراكٍ جب كوي جز كهات بين تراس كى أَجِي تُكُل اور وكليُّ کود کم کرہنے قرت بامِرد کاکے ذریعے آپ اس سے لطعت اندور ہو بسادة جمكاعل ابحامزل سيترع بوجاتا بواسك بعدداكة ادر دباس کی مزل آن ہے۔ انگریزی دوا سازی میں دائقہ اور دارتحہ کا خيال مبير كمياماً ما بواس ليركه اس كاتعلق حرف كيمياتى اجذاكى ركيدن سے ہوتاہے جن میں ذائقہ کاسوال کوئی ملاحلت نہیں کرسکتا لیکن اوٹا لیٰ دواساری میں بمیشہ سے دواؤں کے وسقے اور باس کاخیال کیا جا رابو أورمهت مى اليي تركيبول اور ديرول مصر مخصوص فادى يت بى يكنى بين دُواوَل كوخوش ذائقة اورلوباس كے اعتبار سے مطبوع بنانے کی کوشش کم اذکم اس حد تک عزور کی جاتی ہے جس سے دوا ک نا مَده دمانی مِن کوئی نقص واقع مذہور اگراس کی مثالیں دی جائیں **تو** سينكرول يوانى دُواوْل كى فهرست بين كى جاسكتى بى دخود ممت ديد دُوافاء ١٥٨ مركبات تياد كردان،

جدید دنیا می دوانسازی کے علادہ "غذاسازی" کوجو انجمیست مصل بوگئ ہوہ مختل بیان منہیں ، درید برآن خالص ادر کمیسائی دوادل کے علادہ ایک ہتم کا انگریزی دوائیں وہ ہوتی ہیں جن کوئم علائی اددیا کہر مسلم میں ان کی تیاری میں ذائقہ اور زنگ و آبو کا خاص خیال دکھنا جا آج اس طح کی غذاتی اور میں کا شرید الفاظ دیکھے جاتے ہیں ۔ اس طح کی غذاتی اور میں کما مضبہا رات میں اکثرید الفاظ دیکھے جاتے ہیں ۔

اتھ خام است افرائم كريكے اس كے بعد كار خانديں ان جيزول كى صغاى اورتيارى وغيره من منج الجنيترا مدد گلا مزدور وغيره مصروف مِوجاتے ہیں. یہ دہ لوگ ہوتے میں جہلینے لینے فرائض کوجانتے ہیں بیکن تیادی کی آخری مزل براگر بوباس کاسوال بیدا بوا ہے بین غذا کو دائقہ كعلاوه دائحه كم اعتبارت كسطى دهكش اورب تها الكربا ما جائے؟ الغرض ووكون تنحص بوج اس بلث كانيصله كري ؛ كهاجا سكتا بوكشيز منع فلدكيميا وال دونول ل كربوباس كانين كرسكة بير . يرمكن برك يه دونون افتخاص مي إين كامون مين استاد دون تاهم جبال تك قوت شامر اور دل کس خوشبووں کے احساس کا تعلق ہور می مکن ہو کہ دولو کے دوفوں بالکل بدنداق اناکارہ ورقصیع سے مودم اور ورش ول كامشنافت ودريافت كمعالي بينني دست بول ووفولي جانماتی ووق اوربوباس کی حین باریکیوں کی بھان ہی سرے سے موجود نهوراس سلسلے میں سے مشکل گھی یہ برتی ہے کہ انحر کا حقیقی اور میں كال بري كروال بنج بى فرا فيصلر داياجات جب انساول ك مزائ اورطها نع اس قدر مختلف میں توایک عام لیسندو باس کا دریا كرليناكوى معمولي باستنبيس بو-

اسسلے میں دوباتوں کا خیال دکھتا پڑتا ہودا، خوصبو
کا تعین بینی غذاتی ہواوادیں کونسی مفرو یا مرکب خونبو لائی جائے
۱۹، اس خونبوکی طاقت کیا ہوئی جائے سے لینی کئی تیزیا کئی ملکی ہوہ س
نتج بہ بنجنے کے لیے مجی دوط لیقے کام میں لاتے جاتے ہیں۔ ایک یم کہ
کی ایسے ماہر کی ضعات حال کی جاتی ہیں جس کی قرب شاخر بہت
نازک اود لطیعت ہوئے جس کی ذبان بڑی ذائق مرشناس اور حناس ہوئا
اور جلکسی سے نقطہ بر بنج سکے ۔ دو سراید کہی خاص تیار شدہ غذائی
چیز کو بازاروں میں ہی کرخر ملاوں کے رقب عمل اور ب ندید کی کا المار ہے۔
کیا جاتا ہے۔

دا لِقد اور راسیحہ کا ماہر اس حیقت سے کوئی بھی اکارنہیں کرسکتاکہ جن انتخاص چیزوں کے ذائقے اور بوباس کی بھادد جس میں مضوم استیازی

قابلیت دکھتے ہیں۔ کچولوگ ابنی اسی قابلیت کے باعث بڑی بڑی تخوا ہیں پاتے ہیں اور چائے، تہوہ نیر اور متراب دغرو کی جانچ کے لیے کا دخانوں میں ملازم دکھے جاتے ہیں۔ یہ لوگ ابنی لائن کے "کارٹٹٹ" ہوتے ہیں۔

فليو بورد

سن حالتول میں جون کہ ذائقہ اور پر باس کے تعلق صرف فرد واحد کے فیصلے برنسین کرنامشکل ہونا ہوا اس لیے بڑے بڑے کا دخات ایک فیلور بورڈ " نین جند اہرین برختی ایک کمیٹی بنا لیتے ہیں جہتار ضدہ غذا کوں کی برباس کی بسٹریڈ کی دخوش گوادی کے متعلق فیصلہ کرتے ہیں ۔ اس کی تہد میں جمع موم ہووہ یہ ہو کہ ان کی بسٹر اور نالب شدیدگی عام خردادوں کے ددِ علی نمائندگی بڑی حد کی کن نائندگی بربی عام خردار من اور منازش کرنے ۔ اگر بد غذا تمین اور عورتی کے کے تیاد کی جاتے ہیں اور عورتی بی بربی ہوئی ہوئی ہوئی ہوئی اور عورتی اور عورتی کی اگر ضوع من اور نائندگی بربی اور کی کی جزیباتی جاتی ہیں۔ اور کی ایک کوئی جزیباتی جاتی ہے واخیس طبقول یا جوانوں یا بوانوں یا بولوں ی

بائندول سيدد في جاتى رو دائقه اور برباس كے تعين كاكيب عام إلىقديه بوكه وردك سامني كالبكث الميرياجام إجيلى يأكر خمري مذاكے پائے جمعے مختلف نمونے میش كيے جاتے ہیں. اگر پائے 'ولے ہیں توان پر نمبراسے نمبرہ تک نمبردیتے ہوتے ہوتے میں اورار کان ہونیے ان کے امتحال کے لیے کہاجاتا ہو۔ سرمبرایک ایک جیسنوکو چکمتااورسوکمتاجا تا ہراوران کے درجربندیدگی کے تعلق اسطح مر دیا ہو جیسے اسکول کے لڑکوں کو امتحانات میں اٹوٹل منزمیں اس نبر ديية جاتي يا كمي يهاج آوكه إنجو الموال كودرد بسنارگ ك اعتبار سے بالترتيب ركدوي كمي كي جز كے متعلق بورد كى اک سے زیاد وانٹرستوں کی ضرورت بی بوتی ہے۔

كس يزركم كليف كياس كانوند مفدس لياجا ما واور إن برركه كرتالور بصراحاتا بواس كيعداكل دياجاتا بوعاج اورمقابل ع بنيغ نويز ہوتے ہيں وہ ايک بي مرسج ربيد کھے جاتے ہيں اس ليے كه به دُكري سني كُريْه ك خون وك يزى ميريم كيساته ريق م اگر مخلف نولے مخلف حرارت دکھتے میں تو ان کی جائے سے ئى فائد دىنىي بوما . ايك ايك منولة كو الكلفة كے بعد گرم يانى سے كل ك جاتى ت اور ماني منت كے وقع كے بعد دو سرا نموند كھا جا آب اس اننا من زبان کے اعصاب والقد کوسکون حال بوجا آ ایکی چيز كومخدمن مصقة بى اس كا دائقة ما دائجه جوفورى روعمل بدياكتا آو ابى كىيىن نظر بنديدگ ادر نابسنديدگى كافيصله كرنا زيا دەمچى برما ئے بمارے دماع می تعمرانی بوکر ایک سکنڈ دوقیق سے بمی کان فدى ددعمل معلوم كياجا سكتابي كرى چيز كودية تك حكيف اورام مح ذالقة اور بوباس كااندازه كرين كاكت شي ميم بم اور شتبه أورغير تعين نتائج ميلا موتي .

خربارون کی پیندگی

جب بوياس كمتعلن البدائ فيصله كرلياجا أازولوهن

مخصوص جيزول كر ليے خرياؤدول كارة عمل معلوم كرنے كى ضرورت ہوتی ہی ۔غذائی مشیاکی تجارت کے فروغ کے لیے دفقہ دفقہ اس ال کی اہمیت زیادہ محسوس کی جانے گل سے آج کل کارخاند داروں کا ایک عام طریقه به به که و داین صنتی پیدا دار کوکسی ایمی اور امبر المیورس الحيني كوال كردية بين خريارون كالدوعل معلوم كرف كي البخطور براتظام كرليتي بس بكين بض كارخاندداواس معصدك ليے خود إنبانشور كھتے ہيں - اور جانے مجانے لوگول اور دوسرت مقابات کے باشندوں کوٹونے تعتبہ کر کے اِن کی دلنے کھیل کرتیں خريدارول كاردس معلوم كرفيس من بالون كالبراخيال كمن پڑتا ہے۔

(۱) اس ليحكر مبليست بي إشده خيالات فيصله برا أزانداز دموں ایک خاص می کی جائے خرور ہوتی ہوجے الدمی جائے "کہتے بن الني حكمين وال كوجرول كانوعت اولفصيل نبس تبائى جانا

اور امول کے لیے ایک نفید افت دکود، استِعال کی جاتی ہے -(٢) جائج كرف وال جاعنول كوحتى الامكان ملك كاز إدهت

زياده نمائنده نباياحة ابولين تخلف طبغول كاريسل معلوم كياحا ماجى رس جائے کے لیے می شخص کوفیکٹری میں بنیں ملایاجا گا، ملکم

منوك لوكول كي كاربيج عاتي بين اكسم على الأكلم ليداحل بي

ان کا امتحان ہوسکے۔

سوالات کی نہرست تیاد کرنے میں بھی بڑی وا ٹاتی اور دوں اندینی سے کاملیا چاہیے۔اس کاسبب یہ بوکداکٹر لوگ کی چزکو اجِعاكبه ديناا بنا اخلال فرض مجيته مين . جوغذاً من مجه دون ركه كرها کے لیے تیاد کی جانے کے لیے اوگوں کو کانی وقت مجى دينا بريائ كارجرول كى بأنندكى اوراهي حالت بي انتخ

كا مال معلوم برسك-غذائ تبيا وامين شبوررتك كا به هزوری بات بو که غذاتی مپداه ادمی جونوست بدالاتی جائے وه اس مع مناسبت ركمتى بور مجينے بوتے گوشت ماكسات كى لوكا

خیال کیچیے بہت اوگ اس کولیندکرتے ہیں بیکن اگریبی بوباس کی سر چیزمیں ملادی جائے ود ہ قوت شامر کو اگوار پوجائے گی بنیریں جولوہاگ اچی معلوم ہوتی ہو وہ اگرکسی انڈے سے آنے لگے تو آپ اسے بھینا کے نیگے۔ بي صورت حال رنگ كي أيرش كي بور اگرارس بيري كي مايتولي نیلانگ ملادیاجائے تواہے کوئی منیں خرمدے گا۔ اُگر علق کی خواش در كرنے والا قرص دا ييني كى خومنبۇ ديتا ہو تواسے بسند بنيں كيا جائے گا۔ ىكن دنىلا" كى بِدلوگ بِسْدَكِرلى*ن گ*ەسىڭ اَسْ كريمِي لونگ مادالىغ كى ونبولاكر ديكيد اس كامزه حكية والدكو ورًا نفرت بوجاك. مربض دوسرى چيزول اور بالحسوض عبلول كى لوباس ملادينے سے ٱبُس كريمتني ذاكفه وأرادر ولكش بهوجاتي بيء اسي طح حب مك بول كے بان من ليمنيا كے ليے اود لائم وس كے ليم بسزا "جيري كي سيخ "اَرْنَجِيدٌ" کے لیے ناریجی دنگ سے امتران نہ پیواکیا جائے اس ک زونت شکل بروائے گی اس کاسب یہ بری که فریداد کے دماع میں وشیدادر نگ کے درمیان ایک فاص رشتہ ہوتا ہم آپ س کسلے میں وام کوتعلم نہیں نے سکتے اور شان کی پندر کوئی دبا قدال سیکتے مِن بلكه أب كوخود موام سي تعليم لينا اوران ك بنند كا حال معلوم كرنا ب^{خطا} أرج ومنبول كامتياز اوربيندواب ديركي كامسله كسى حدثك ترببيت اوراكتسابي ذوق سيحبى تعلق ركلتا ابوكين عقيقت مِن رغبت ادرطنعي ميلان يااختناب ونابسنديدگي انسانول مِن ايك خلق اور نظری چیز ہو کیونگہ بچے کی پیدائش سے ہیلے اس کی فوت ش^{ام} کے ذالی اور رجی اعصاب مل ، وعلتے ہیں۔ برمی دیکھا اگیا ہو کہ معض خرمنبوتين مردول سے زياد دعور آوں کو اور تعض عور آوں سے زياده مردول کوپ ندروتی میں اورس بوغ کے بعد عور تول میں بواس كااصاس بهت تيز بوجا اب-

اسسلے کی جہاں بین ابھی ابتدائی مزلوں میں ہوا ورفع کی عبان بین ابھی ابتدائی مزلوں میں ہوا ورفع کی غذا قب اور یا عظم کے دائقہ اور دائر کے کے شعلت مجموعی اثرات کے خوشگوار بنا نا بہت سے مخلف عناصر بربو قوف ہو یمکین تجربات سے بہتا تے اخذ کے جی بیں کہ اگر خوش وول کے امترائ و ترکیب سے بین تاتی و فیدو ہیں ہوا کی خرورت محدس ہو قواس میں بادی حقیا کے متراث میں بادی حقیا

ے کام لینا پڑے گاکیوں کہ عام اور معروف خومشبووں کے علاوہ ہم نئی بوباس کار دعمل مخلف ہوگا ۔ نیز میکوالیی چزوں کے علاوہ تجوب کے استعمال کے لیے ہوں اگر کوئی چیز صرف مردوں یاصرف عور توں کے لیے تیار کرنی ہو نواس میں بوٹباس ادر عبنس سے مطابقت ہمپیاؤ کرنی ہوگی ۔

غذائداندی اور دواساندی کی صنعت میں بوباس کی تیزی اور کچکے پن کامجی خیال دکھناضروری ہو۔ آئ کل مصنوعی غذا وُں میں تیز بو باس کو البند کیا جانے سکا ہواور ملکی بوباس کو ترجیح دی جاتی ہے۔ خاص چیزوں کی تیادی میں یومی ملحوظ رکھنا ہوتا ہو کہ مردوں کی تبہبت عربی بہت ملکی اور مینی نوشبو کو لبند کرتی ہیں۔

بوباس پرتری دالنا"

فدای صنعتول می صرف بی صرورت بنین به قی کدایمی اور خوشکواد بوباس سے چروں کومطبوع دم فوب نبایا جائے المکہ نبیش مواقع المیسے بھی آتے ہیں جب کرکسی جزئی نالب ندیدہ بوباس کو کسی دوسری و شبوسے جب با باطر تاہو نامطبوع وائح پر "بردہ و النے کا میل کسی و در کی ایک معمولی سی مثال بہ بوکہ اد نڈی یا بیدا نجری ناگوار بوباس کو جبار نے لیے اب تک کوی کا میاب طریقہ دریا فت نہیں کیا جاسکا ہو۔ اگر چربی یا دنیلا یا بیر مرف سے کھر کام لیاجا تا ہو۔

برحال تجربات بتائے بین کدربر حسی لوباس کو جبائے کے لیے عُود صنوبہ سعال کا جاہیے ۔ اس طرح موم جسی ہوباس ' بلسان سے کا فوری ہوباس" جو نیر"کے سفید تیل سے جہب جاتی ہو نمکین ڈا لقہ بر بردہ ڈالنے کے لیے سربت ناری پا ٹربت وارمینی گا میں لایا جاسکتا ہے اور کروا ڈائفہ" دس بحری آبا کو کو" سے کہی قدر تھب جا آبی ۔ غذائی جیزوں کی خور بغیبو کے باعث غذا کو ہشم کرلے دالے لعاب دین کا خارج ہونا ایک طبی اور حیا تیا تاقی مسلم میں داس لیے غذائی صنعت کا دوں کو اس سلسلے میں بھی اہر بن سے مشورہ لینا جائے۔

الفرد مينوفكم المصنكريد عسامة)

قوى بها مرس اورمف طبی امراد

انسانی صحت و زندگی کے لیے طبی امداد کا آسانی سے علی ہونا کس در صروری ہو۔ اس کے متعلق کچر کہنا ہے کا اور اس اس کے متعلق کچر کہنا ہے کا اور اس اس کے متعلق کچر کہنا ہے کا اور اس کے معلام مسلم حقیقت پر دووا آوں کی گئوا تن نہیں ہو گی ۔ انگریزوں کے دائ کے زمالے میں ایلو پھیک طریقہ علاق اس ان سے تو کو ای کے دبات کے دوائ کے دائے کے دوائے میں ایلو پھیک طریقہ علاق میں موافی تا بت مزہوا۔ اس کے علاوہ میں طریقہ علاق اس قدر گران ہو کہ برخی اس کی عرف کے لیے برٹ برٹ سے بی اس سے بورا فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ دو سرک طریقہ علان اس فار گران ہو کہ بوری کے لیے برٹ برٹ برٹ سے بی دول فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ دو سرک گران سے بی دولت مندلوگ ہی فائدہ اٹھاتے میں۔ اس اعتباد سے بورا فی اور ایور و بدک طریقہ علائ نے جات ہو اس کی مواف ہو کہ ہو کہ میں اس سے بی دولت مندلوگ ہی فائدہ اٹھاتے میں۔ اس اعتباد سے بورا فی اور ایور و بدک طریقہ علائ نے جات کو اس کی اور ایور و بدک کو بوری ہوں کے لیے برٹ کو بات نہیں کرستی اللہ اور تنوا ہوں کے لیے برٹ کی کیاصورت ہوگی؟ اس کا جواب کی خص امداد بھی امداد بھی امداد بھی امداد بھی ہو اور بیتا بہت کو بھی امداد کو برٹ ہو سے بہت کو تی نہیں ہو سکتا۔ ہر حال میں حکومت بو جات کی بوری اور کی اور آلے دو یورک طریقہ علائ سے بہت کو تی نہیں ہو سکتا۔ ہر حال میں حکومت بورکا ہو کہ ہو دولت کی بات نہیں ہو سکتا۔ ہر حال کی اور آلے دو یورک طریقہ علائ سے بہت کو تی نہیں ہو سکتا۔ ہر حال میں حکومت بورک کا بی خواب تو بیتا ہو ہو کہ بیتا ہو کہ کو مت ہو کہ بیتا ہو کہ کہ بیتا ہو کہ کہ بیتا ہو کہ کو مت ہو کہ کو مت ہو کہ کو کہ کو کہ کو کہ بیتا ہو کہ کو کہ ک

" تمدر دصحت"

اس بطانی اسکم بر بؤرگری اور بر سومین کدام کون سے دہ مصب بیں جوابتی ملی ضروریات کے مطابق تبدیلیوں کے ساتد کام میں لائے جا سکتے ہیں ۔ اس اسکم کی بطانی اورا مرکین اخبارت میں بدی تعرف کی گئی سکتے ہیں۔ یہ ماری قرص کی محمد تق ہو۔

برطانی قرم کا ایک مشہور دصف میں کہ وہ باعمل ہے ال طانیہ اس کام میں ول سے بڑجاتے ہیں اس کو بول کیے بغیر حیوان انہیں جائے۔ دنیا میں گیری شاخرہ سے کھیلئے کا زمانہ ہو۔ اس لیے حاجت مندوں کی حاجت دوائی سکے بغیراب کوئی قوم ترقی کا قدم آگے نہیں بڑھا سکتی۔ بطانیم میں جولائی سنہ میں مسے ایک خشیل سلیم اسکیم کامقصد جس کی کچھ تفصیلات ویل میں ورث کی جائیں گی۔ اس سکیم کامقصد بریم کا دار حکومت بریم ہو۔ کا ارحکومت بریم ہو۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمائے ملک میں رُسئلہ کہیں نے اوراس کی وسعت ابنی بوکہ آسانی سے اس بر قالون کا فرض میں ہمارے بیڈروں کا فرض میں ہم کہ

ملک کے لیے قریر خواب شایدی بہت دول تک منون تعیر بوسکے مگر اس نیے دور میں بہت سے خواج قیقتوں کی شکل اختیاد کر ایسے بیں ا میکیم کمیسے عمل کرفی ہو؟ میکیم کمیسے عمل کرفی ہو؟

السيحم كالما تفصيل مندرجة ذيل بي -

برطاند کے مرجہ ڈواکٹر کوجلی بیتہ کرتا تھا یہ موق دیا گیاکہ
وہ دو مور تولی ایک کھور حسل و ڈواکٹر کوجلی بیتہ کرتا تھا یہ موق دیا گیاکہ
شریک ہوجائے یا خود کو اس سے باہر کرلے۔ جن لوگوں نے عہد نائے ہو
دخواکہ دیسے ان کوگور نمٹ کی طون سے کماز کم چار ہزار دیے سالاندگ
کا دئی کر دی گئی تاکہ دہ صور اِس مائن کی طرف سے مطمئن ہوبا ہیں آل
کے بعد انحیس اجازت دی گئی کہ لینے دجشریں مریفیوں کے نام دیل کے
کے بعد انحیس اجازت دی گئی کہ لینے دجشریں مریفیوں کے نام دین کیائے
کریں آگر کی ڈواکٹر کے باس ایک ہزاد مریفیوں نے ایم دیل کے
کو بعد انحیا کہ خوال کا آبی اس کی آمدنی ہوگئی اور جو ڈواکٹر جاز ہسٹرار
مریفیوں تک کا علاق کر تا ہواس کی آمدنی ہوگئی اور جو ڈواکٹر جاز ہسٹرار
کردی گئی۔ اس سرکاری کام کے علاوہ اس کو جازت دی گئی کہ وہ آگر
جائے ہوئی کہ مسئر کا دی کے بعد رہا تیویٹ پر کمیش سے بھی آمدنی
جائے تو یہ خود مات انجام دینے کے بعد رہا تیویٹ پر کمیش سے بھی آمدنی

اس میں شک بنیں کہ بڑی ہوئی دائے والحباقری مقد کے خیال سے اس ہم میں شرک ہوئے ان کواس سے کہی قدر گھا آبا ہوا۔
مثلالندن کے مضافات میں دُوداکٹر شرکت میں پہلیش کرتے ہے۔ ان کے مرحفیوں کی تعداد تقریباً بارہ سومزدوروں الدجارس چہائیوں شرکت کے معدا مخدل نے تقریباً بچاس بڑا در بے سالاز تقی بلین اکٹریس مشرکت کے بعدا مخدل نے کہا "ابہارے باس سائنس سور مبرور فرائی من اور ہمالا کے لیے اپنے ام در شرف من اور ہمالدے کیا مدان کے ایک المین المرد کے ایک ایک المین من مورد شرف کی ایک المین المین من اور ہمالدے کیا ہے۔ اپنی ام در شرف کی المین کی اور ہمالہ کے ایک المین المین کی المین کی ہوئی ہوئی۔

سوشارم كاعلى صور

جب یر تجویز بہلے بہل بیش کی کئی آوقد انی طور رہبت سے واکٹر ول نے اس کی مخالفت کی بہت سے ماہرین اور خوب دولت کا نے والے معالجین لے اس براعم اص کیا۔ وہ یر نہیں جا ہتے تھے

کہ ان کی آ بدنی میں کمی واقع ہوا ور دد کلی طور برحکومت کے طارم ہوائیں ان کو اس برمجی اعتراض تھا کہ منفول فوری فیس کے مغیری ان کوروزانم جالدیں بچاس مرمفیوں کو د کھینا ہوگا۔

تعلن ہوتی۔ دفتہ رفعان ڈاکٹر وں نے اس معاطے کو انسانی ہبود
کان اور کورنٹ ابنی ہیکم پر ڈ ٹی دہی اور اُخرکا دانسانی ہبود
کے نقطہ کیا و سے دکھیا اور یعی خیال کیا کھا گر وہ خود کو اس ہیکم سے
باہر رکھ لیس کے اور تقریباً وری آبادی اس سے فائدہ انھانے کے
خیال سے مفت طی علاق کے لیے اپنے نام سرکاری ڈاکٹر ول سے
خیال سے مفت طی علاق کے لیے اپنے نام سرکاری ڈاکٹر ول سے
برخیر ول میں درن کرائے گی ڈیٹر ون ڈاکٹر ول کے لیے منفی کہاں
باقی دمیں کے اِنمتے میں ہواکہ بطانیہ کے اکسی براد ڈاکٹر ول میں سے
میں بزاداس اسکیمیں بر کی ہوجے ہیں ، اور چول کہ گور فرنٹ کی طوف
سے ان کی آبادی کی گارٹی کردی گئی ہو۔ اس لیے اب نہ تو انحیس صول
میان کی آبادی کی گارٹی کردی گئی ہو۔ اور جول کہ گور فرنٹ کی طوف
معان کی کیا ایک خاص متم کی شوشلزم ، تو می جوت اور طب
امداد کے سلسلے میں بردئے کار اگیا دہی۔ اور سرشہری کے لیے مفت
طی امداد کے سلسلے میں بردئے کار اگیا دہی۔ اور سرشہری کے لیے مفت
طی امداد دیے سلسلے میں بردئے کار اگیا دہی۔ اور سرشہری کے لیے مفت

اس خیال سے کرجس نہری کومفت طبی مشورہ متاہی لسے دُوا فروش کوشن دنگیں تمام دُوا میں مرتفیوں کومفت دی جاتی ہیں دواول کے بل حکومت کے ہاس کیجے دینے جاتے میں اور سرکادی خزانہ فوران کی اوائی کر دتیا ہے۔ دیکھیے میں رہے ہی توریح تا انگیزہ واگریہ سکیم بڑی خوش اسلوبی سے زریکل ہے۔

بيلته ئروس كي هقفت

تیمشنل سلیر سروس کوئی خراتی کام این واقد اداره نہیں ہے ملک کا ہرباشندہ شکیں دہندہ کی حیثیت سے اس قومی خرم کا بار اٹھا آئے۔ بی ہوالجی چاہیے۔ شہروں کی محت دزندگی ہرسٹیٹ کی ہمل ذمہ داری ہو۔

اس سلسلىمى يەكىد دىناغرورى ئۇكى برىتېرى ، فواه دەكتنا ئى غرىب بورىخود ابنى لىپ سىلىرى داكل سىطىبى مىنور

، وطبی امداد بلینے کا حق رکھتا ہی کوئی شخص کسی تفسوس ڈاکٹرے کام یے کے لیے بجور نہیں ہے فراکٹر اور مریش کے درمیان باری کے متعلق جرباتيں ہوتی ہیں وہ صيغهَ رَاز ميں رکھی جاتی ہيں۔اکٹر گھرانے لیے برانے ڈاکٹروں ہی سے منورہ کرتے ہیں لیکن برخص اس کے ياً زاد وركرجب جاب داكم بدل في اورابنانام دوسر عدواكرك رْبِرْمیں دری کرانے بہرجال جِزنکہ ڈاکٹروں کا ذاتی مفاد اُسی میں ہو كراس كے دلين اس سے فائدہ على كريں اس ليے وہ اورى آوي ے علاج کرتے ہیں۔ اس طن خدمت کا چذب اور رقم جائ کرنے کا شرق دونول کے سُاتھ ساتھ عینے است ہیں. گریئر معولی نفع بازی^{کے} عنصر كي وصله نزاتي نبس بوتي -

ندکورہ بالاعام طبی مشورہ ا درعلاج کے علاوہ ہرشہری کو بر ش بی دیاگیا ہو کہ سر کاری سیتالوں اور اداروں کی اسپیشل اور امرانه طبی خدمات می داس کرے ان خدمات میں مندرجہ ذیل جراب اُر شام میں مرتب کی مصدم سروس دما فی صحت کے مبتيان سي كام ليناا وربرتتم كالتزيل أبريش مبتيالول كي فدا عال كرنے كے لياب كوئى فيس كنيس براسكر جولوگ أياده برائيويث ماحل مين د مناحا بين اور الگ قيام گاه كے طالب موں ان كوكيو دنيا برتائ و دَوائين فواد بسبتال كونسطى مول إكريد علاج كونفي ك تمام دوافروشول سے جواس اسير ميں شركي بيں مفت مل جاتي ميں اوراس طی عمل جراحی کے لیے معرور ن جزیر مفت ملتی ہیں۔

أنكستان مي سروست وانت كرواكر اتنى تعدادي نہیں کرعوام کے لیے بور بے طبی مشور د کی راہ فرزا کھول دی جائے۔ بھر بھی یوسروس جلداز حلرجادی کی جانے والی ہی۔اسکولوں میں او کو رکے لیے دانتوں کے علاج اور شور دکی اوری سروس موجود ہے اور جوائی سے ببلک کے لیے می جزوی خدات مہاکر دی گئی ہیں جومنت حالم کی جاسکتی ہیں۔

أنكدا وركان كابحى مغت علاج بسيسنيل ستبالول وركلينك

یں ماہرمن کے باصول کیاجا آہم تقلف شم کی عدیکس بھی صفت می حاتی مِن اور الكِنَّا ٱلدَّماعت شِيمِدُكِل دليرَةٍ كونسُ في ايجادكياب تمام ببرد لوكول ك ليحلد بهما كرك مفت فقسم كياجا في والات مزدران سالەن فكسايس ايك برم سليقه مردس بني كى جانے والى ب حس کے ذریعے مندرج ذیل گھر بلوخد ات انجام دی جائن گی حالم ورو کولمی شوره اپنی سال سے کم تر کے بچول کی دکھی بھال گھروں میں زررگ غدمت انجام دینا جیگ کے اور دوسرے امران کے ٹیکے سیلت ورسرون كالقراع وكروس ماكر باروك كاعلق منوره دس ك اس فرن سلیقه مروس کے ابتدائ فرمسنیوں کے اخراجات کے لیے رجولائی سند ۸ موت مارج ۹ م ۱۹ ماتک ، تقریباً دوسوکر و رمینے (....ه اليندا الگ كردي تُحَ مِن اليري بط نيري وزار عيت اس مکیم کوائبی نامکل محبتی ہے اور اسے" ابتداک ابتدا "کہتی ہی بردگرام ين بهت سے مزيد سيالوں كى تعميرى شال بر اواكٹروں كونقد ديش ف كران كى حوصله أفرائن كى جاتى ئے كدوہ دورا فنادہ مقابات يرجاكر رہیں اور لوگوں کوطبی امراد دیں ۔ دہیات میں بھیوٹے مجبوبے مہب تاریخی كے مكانوں میں قائم كرديے گئے ہیں اور ترمسٹنگ بيمارداري الي خمر انجام فينف ليد بأخندول وبابم انتراك بمل كاطريقه سكما إمار إج اس ابت اِتی اسکم سے بطائیر کی تقریبًا بصف آبادی بورا فأمده اعفادي باوروزارت فبحت كاخيال بوكه إنج سدوسسال يك ماسكم انن دمسين برجائي كرم مرد عورت أوريكا مل طوركم برهم كى طبى أماد داكل منت صل كريك كا، اس كيم فراتين كى سوشكت كورنت كا"بيهجت كهاجاسكا أو.

> خطوكتابت كيتےوقت يته مفصل اور خوشخط تحرير فرمائيے نېرخرىدارى يى لكىنا يا د ركھيے ئ

" ممانح"

سُوال وجوابُ

بہرے سے سیاہ اور لال ٹل دور کرنے کامسکلہ سوال: میں بہت منون ہولگ اگر مراسوال درج دسالہ فراکراس کاتسائ غش جاب ہی عنایت فرائیں گے۔

مرے جہرے پر تقریبا دوسال سے سیاد اور مجود لے دنگہ کے توجہ بہیں گا۔ اب دہ بڑھتے جا دہ بیں اور بدنا معلوم ہوتے بیں۔ ایک بہن نے مجودے دنگ کے تلوں کو دور کرنے کے لیے بتایا تھا کہ لیے ہوئے مہاکہ کو جینی کے کئی برتن میں ڈال دور کرنے کے لیے بتایا تھا کہ لیے ہوئے مہاکہ کو جینی گفٹ تک بگہرے کو اس میں بقد رجا درجے جا میانی ڈال دیں جو میں گفٹ تک بگہرے رکھیں۔ دات کو سوتے وقت چہرے برالیپ کریں جتح الحکی کھٹ جہرے برکھیں۔ دات کو مور بر دھو ڈالیں۔ بجہ خالص مرسول کا تیل چہرے برکھا میں دور ہون وقیرہ سے دھولیں متوا ترجالیں دن تک ریم کے صابن شکلاً برئر سوپ وغیرہ سے دھولیں متوا ترجالیں دن تک ریم کی اس کی اس کے اس جہرے بر تبلیل کا دنان میں میں میں ایک کو کا ایک تاریخ کی اس کا بیار بردید تم بمدر دھوست بتائے جبر سے تقبل طور پر بل دور ہونیا ہیں۔

اَ بِكَاجِرَابِ مِيرِكِ لِيهِ إعْتِ الْمَينَانِ بِوَكَا. ١٤ ميرى ايك عزيزه كـ ادبِر دائے بونٹ برجمجوٹے جوٹے بال كِمَّة ہن - كياده دور بوسكتے ہيں -

" سنيرَه خالون بكصو"

جواب :- (۱) جبرے کے تبول کو دُور کرنے کے لیے ج تد بر آب نے کہ کی ہے اس کامفید ہونا قرین قیاس ہو۔ اس بعل کرنے میں بھی کوئی خاص دشوا ری بنیں ہوا در مزہی اس کے استعال سے کی نقصان کا اندیشہ ہے ۔ ابنہ ہا او اداتی تجرباس نتے کے سلسلے میں بھر نہیں ہے۔ بہت میں ہوکہ اس کے استعال سے بل دورہ وجائیں۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کوئی نر مولیے گا کہ اکثر دہشیتر دورہ وجائیں۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کوئی نر محولیے گا کہ اکثر دہشیتر

د ۲) افسوس ہوکہ ہونٹوں کے بالوں کو دورکرنے کے لیے کوئی دوایا تدمیر آارے علم میں منبی ئے۔

چھکلی کی نظرا الددی گئی!

مو ی می صرا با در می می استان ایا دول که نظراگ جاتی بور شلاکسی صاحب لے دوسرے کو کوئی جرز کھاتے ہوئے کچھالین للجائی ہوئی نظروں سے دیکھا کہ نظراگ گئی اور وہ جزیا ترکزی اور یا مضم ندہوسکی یا چھو لے ایک کو اکثر نظر بوجاتی کہ یا ایسا تصور کرلیا جاتا ہوج کا مذارک کھر کی بزدگ خواتین مرخ مرحیں اتاد کرا دران کو اگ میں جلاکر کرتی ہیں ۔
اگر مرحیل کی دھانس سے کھر کے ان لوگوں کوجاس وقت موجد ہوں کھاننی ایکٹے تو سمجھ اجاتا ہو کہ نظر نہیں جی اوراگر نہیں ایکٹے تو سمجھ دہوں کھاننی ایکٹے تو سمجھ اجاتا ہو کہ نظر نہیں جو دہوں کھاننی ایکٹے تو سمجھ اجاتا ہو کہ نظر نہیں جو دہوں کھاننی ایکٹے تو سمجھ اجاتا ہو کہ نظر نہیں جو دہوں کے دوراگر نہیں ایکٹے تو تھی میر سمجھ

مطاحه می ابهت کم دا قعات ایسے کے بین کرنفرا آبادی کئی ہواداس کے بعد پنہ چلے کہ نظر نہیں تھی نرمعلوم ان تمام باتوں میں کیا روحانی یا نفسیاتی تعلق ہو۔ اگراس کوکئی نفسیاتی اہمیت دی بھی جائے تو ان نفر بحوں بر کسے اثر ہوتا ہو۔ جن کوابھی دنیا وما فیہا کی کھو خبری نہیں ہے۔ بیک قرمیں ہیں تحجہ اور کہ میرے علمیں یہ بات اسکی کرمانہ بہالم تر ہم برستی کا نعیج ہوا ور زبی میرے علمیں یہ بات اسکی کرمانہ بہالم کی روسے اس کو کچھ اسمیت حصل ہو، منگر ہاں مشاہ دات سے تبحیا ہو کہ اس سیلے میں تعویز گذرہے اکثر کے جاتے ہیں جو بھی کامیاب ولا کھی ٹاکامیا یہ دیتے ہیں۔

ابقی حال میں اس کے متعلق میری گفتگو ایک و بیسے ہوئی جن کی اطبیہ تقریبًا ایک سال تک اکھوں کے عادضہ میں مب سلامیں ۔ ان کی انکھیں مبروت چند سیائی ہوئی اور سرات اس کا علائے ، جن میں انکھوں کیا جیرے حاص معالج و اکثر شآر نے کوئی دکھا یا تقا بھڑ کوئی افاقہ نہ ہوا ہر سکتا ہور علائ کرائے میں ہوئے کی لائے واہی برتی گئی ہو ، باتیں باتوں ہو اور خانی علائ کا بھی خیال آیا اور انو کا دائے جیرے یا آتفا ہی وقت کہیے۔ دو جار دن میں انکوس ایک مٹیک ہوئیس معلوم ہوا کو جی کی تظریمی۔ اس قریم کے جنداو ترجشم دید دافعات سے متا ترجو کرمیر ہے ہوئی کی تظریمی۔ کانی از اونوال میں اس محق۔ کے قابل ہوگئے۔

چوں کہ میں مجی ان کی باتوں کو مبالغہ کی تیفت بہیں دینا فیا اور نہی اس بریقین آتا ہی۔ اس لیے مناسب بجھا کہ آپ کی صائب رائے سے متعفید ہوں، گوکہ میں جانتا ہوں کہ علم طب اس کا کو ی واسط نہیں، مگرچ ں کہ درسب چزیں لفظ علاق "کے ذرو میں آتی ہن اس لیے آپ کو تحریر کر دا ہوں، کیا آپ برا ہو کرم اس بر کچود دہشنی والیں گے۔ موادعی، کابی جو سے نظر مگنے کے متعلق دریافت فرایا ہی بادی طر

كدلوكون كونظر مكن برا وروه نظرك زرائر است بين والراب سبنوادم

کے متعلق کچہ حیات میں اور آپ نے اس کے عالموں کے کچہ ڈر تھائی کون دیکھے ہیں تو آپ کو نظاور توجہ کی گنہہ کے کھنے ہیں کچہ زیادہ وقت نہیں ہنٹی آئے گی۔ وہ خض جوائی توجہ کی ایک خاص معللے برنہا بت کیسوئی کے ساتھ مرکز کر سکتا ہو وہ اس براہیے یا برے طربی پر اٹر انداز ہو سکتا ہے: من ان کی عبادت کرنے کی عادی ہیں اور وہ لوگ بی ائے بین جن کیسوئی کے ساتھ اللہ تو کچے نہیں ہوتی، مگر مسلسل شق کرنے کی وجہ سے وہ انکھوں سے کہی برخواہ وہ جان وار ہویا ہے جان کہی تو کسی جزیر برم نظر اٹر ذوا لیے تک برخواہ وہ جان وار اس افر کو اس کی آگھوں کا مقناطیسی افر کہہ سکتے میں۔۔۔ ایسے مرکز مورت جوں ہی کہی خوبصورت بچے بلیجاتی ہوتی نظرت ہیں۔۔۔ ایسے مرکز مورت جوں ہی کہی خوبصورت بچے بلیجاتی ہوتی نظرت ہیں۔۔۔ ایسے مرکز مورت جوں ہی کہی خوبصورت بچے بلیجاتی ہوتی نظرت ہیں۔۔۔ ایسے مرکز مورت جوں ہی کہی خوبصورت بچے بلیجاتی ہوتی نظرت

ابرم اس نظرک" اتار" کامسلد جهان تک مرق کانگار میں دوان کی دھائی آباد" کامسلد جهان تک مرق کانگار میں دوان کی دھائی آفی توجید بیان نہیں کی جاسکتی ... کمان خالب بحکد اس کی کوئی تھیں بیان نہیں کی جاسکتی ... کمان خالب بحکد اس کی کوئی تھیں جائی آگ ہیں دوائی کوئی تھی جائی آگ ہیں دوائی دفت ہوسکتا ہے دوائی دفت ہوسکتا ہے کہ آگ این نظرت کو بدل دے ۔

البتہ تعریٰہ اور کسی بزرگ کے کلام اللی پڑھ کر بھونگنے سے نظر بد کا دور ہوجا نا اسی دوعان طاقت کے ڈیرا ٹر مکن ہو۔

آپ کے وریزی المیکا بیرجی کے تعیند گذائے سے شفایاب ہونا ممکن ہو۔ لیکن یہ بات مجمد سے بالاتہ توکیفیکی کی نظر کا کرشمہ تھا۔

اگر جهیکلی نظریس آشون به مین مثلا بونے کی تاثیر بوق اقر شاید کوئی تص مجی اس سے صفیط ندر بہتا - اور برخص کو آشوب بشم کی شکایت ہوتی ۔۔۔۔ برگھ بر بھیکلیاں خاصی تعداد میں موجود ارتی بیں اور ان کی نظر سے نظر بھی لوقی مہتی ہو بسکین آئ بک ہم نے کسی کو آسوں جنج میں متبلا ہو نے نہیں دکھیا۔

بت بدزد انسان زئیر بعقول بات کودل سپی کے ساتھ بنے کا مادی ہو کئی بیر بعقول بات کو دل سپی کے ساتھ بنے کا مادی ہو کئی بھائی جھائی جھائی جھائی ہو دیں ہوجو حقیقات سے توددہ کا میں اس میں البی اُن کی عفروں موجود ہو تو ہماری توہم بیستی کے لیے فعال فرائم کرنے والی ہی۔

فدا کا شکر لینے کہ ان بر ماحب نے مدنکہ دیا کواس خان گرمیں کچر جنات آب کل گئی میں اے بھر اور جس میں میرسب ان ہی جنات کی نظ کے کرتنے میں ماگردہ یہ کہ دیتے تواس میں است می زیادہ ان کی تی اور شاہر وہ اس بہانے سے کچھ مزیدر قم می کما کھاتے میں دق و کونین

سوال: وبلی کے ایک متبورطبیب کا ضمون بیری نظرے گرداا اس افعول نے کہ ایک متبورطبیب کا ضمون بیری نظرے گرداا اس افعول نے کہ ایک کا مام سبب کوئین کا گرت بالغال ہو۔ آپ کا اس سلسلے میں کیا تحقیقات ہو؟ اگر بیت ہوتو کیا آگئے بالغی طب یونا نی مین معیرے کا کوئی کا میا بالاج موجود ہی ؟ اگر ہوتو اسے آپ دگول نے کس وقت کے لیے اتفاد کھا ہو؟ کمیکن اگر بہتیں ہوتو بعرمیری ہجے میں نہاں کے خب یونا نی کے مالوں کوی میکن اگر بہتیں ہوتو کی بیٹر بہتیں کہ اور اس کے مقابلے میں کوئی تعیری کا م ذکریں جکیم ماحب کی شتے بستید کرکے لیے برا بتا دینے کے ساتھ ہی بیٹی لازم آجا آباد کرکھا ہوتا تی میں بہت منون ہوں گا اگر میرے اس سوال کا جواب آپ کی قت ہیں میں بہت منون ہوں گا اگر میرے اس سوال کا جواب آپ کی قت ہیں اشاعت میں فرادیں ۔

وواب : میں قرید نہیں کہ مسکتا کہ دق کا تمام ترسیب کوئین کا گر تواب ، میں قرید نہیں کہ مسکتا کہ دق کا تمام ترسیب کوئین کا گر تواب

جواب: میں تو یہ نیں کہ مسکناکہ دق کا تام ترب کونین کاکٹر۔
استھال ہواور نداس سلے میں میری کوئی ذاتی تحقیق ہو۔ البتہ میں اسے
ملیر یے کا آخری ولے ضریفان تسلیم کرنے سے انکارکرنا ہوں ۔ اس گئی۔
سے بڑی وجریم ہوکہ میں ہراس طریق علاق کو اصولاً غلط تحبتا ہوں جو
براہ داست مرض برحملہ اور جو۔ نظریہ جرائیم کے بعد اس طریق نے مہت
نیا دہ دور کیر لیا اور اب تو ہرمض ہیں بھی کورشش کی جاتی ہوکہ ون
میں براہ داست جرائیم میں اجرا دخول کرکے اس مرض کے تمام جرائیم کو طاک

بی کدود دواجو خون میں برا و راست کسی حاص مرض کے جرائیم کو ملاک كينے كے ليے ذہل كى جاتى ہو وہ كچه اور مى اپنے اٹرات ركھتى ہو جنائح کوء جے بعد ایسے کمز در مراحیوں مرحم میں مرض کو دیائے کی قوت کم ہول ہے اس بواکے اڑات سے کھدوسری حتم کی محلفیں کھڑی موجاتی میں۔ ببت عصينة بأك توائنين عليجده مبارياك تجعأ حاثا والمبكن اب طب حديد کے عالموں کی توجیاس طرن بھی مبندول ہوتی ؛۔۔ ۔مبندول کیا ہوتی ' ا مراض کی کنرت نے زبردیتی اس جبت میں بھی سوچنے پر محبور کر دیا ... جنانيران كالمجحه داروبالغ النظر طبقه أب دراسور بمجفه كرنيمكين تجويز كزاج ہی صورت ملیرًا کے علاق میں اختیار کی جاتی ہو۔ اول ادل تو کومین کی بي بين واكس بله ليك زماني مي عام طور براو وكون كو حظوم القدم محطور پر دی جاتی میں . اورجب مض اس طع کمی قالو میں نہیں آیا تہ کھیا ہے : در بیے کوئین نے کیرض کا زور تو ' نے کی کوشش کی جاتی ہو ملیرا تو مِنْك است حِالما ہولين اس كا ابعدى الزات مريض يركاني خراب یٹے بیں اوروہ ک<u>ے موصے را رکسی ت</u>ی *نگایت می* متبلاہی بہتا ہوگ*ا* یں کچی کسینر ایس بھی علم میں آئے کہ میر یا ہوا اور اس مے جانے کے اب بيراين كاطبى معاند كيا أومعادم بواكد است كهيميرون كى دق بعض لوگوں فے اِس مے بنتی خالنا شروع کردیا کہ کونین کے ستعال سے دق هو جاتی _تو بیکن بارے زدیک روط نفیر ستباط صحوبہیں ہو۔ ہوسکتا ہو کہ ایکشخس ناسعنوم طرن پر دق میں مبتلا ہوجیکا ہواوراس کے فوراً بعداسے مارا بهوگیا. طرّوا بخار کے مرضِ دق کوجوانعی اس قدر نمایال نه تھا بہت جلد تُمَا يان كُرْدَيُ اور تحجها يه جاكُ لكاكه لمرِّ بايح علان مِن جَوَدَ بين مستعمال

کونین کویم می ملیرا کا موز علائ کھتے ہیں بلکن ہم بری کوئین کے قابل بنیں ہم بری کوئین کے قابل بنیں ہم بری کوئین کے قابل بنیں ہم اسے دو سری دواؤں کے بدرقد کے ساتھ ہتال کرائے ہیں اگراس کے مصرا اُرات سے انسان کفوظ دہ سکے ہم لیے اِل قرم آگا ہم آو اس کا بہترین دُوا ہی اضدیں ہو کہ آب کو اب بک اس کا بند نہ جا اِس کا بدن مواج برشا ہدیو کہ مدت سے است ملیرا کے مراضوں پر سنعال کرائے ہیں اور تیج برشا ہدیو کہ نہیں دیا دہ کامیا ہے ج

ائن اس عنقت كوال يورب عي تسكيم كرتے جا يہ بين كذهام

کوئین کے ذرایعہ طمریے کا علاج توضور ہوجا آہر کیکن خود کوئین سے مجی دو آم امراض بہرا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کوئین کے ہتا ال سے طمیرا کے جائے فناہوجانے سے نجاد قوجا آ دہتا ہولیکن ملیرا بخائیس کی اعداج طبحہ کیجے۔ اس کا کوئین کے باس کوئی تدارک نہیں۔ بعد میں اس کا علاج علی کیجے۔ کوئین سے صحت یا فتہ مریضوں کو نبعد میں اور عگر کی تعلیف میں ہمینوں کھی تو دیکھا ہی۔ جانچ میں بالے علاج کے لیے وہ لوگ مجی کی ایسی دو سری دولکی خت دیکھا ہی۔ جانچ میں بالے خارجی جا المبت اور اس کے البعدی افزات سے بھی مریض محفوظ ہے۔ اس کے مطلق نہائے کا البعدی افزات کے بال بھی ترکی ٹرا برڈ بلم ہوئی نہیں۔ ہم نری کوئین دیتے ہی شیس کہ میصورت بھی البود ہم تو کوئین کے ساتھ اس کے مطاب ہوتی ایسی اور ایسی می کام لیتے ہم تو کوئین کے تازہ جڑی بوٹیوں کے جوشا ندوں و ضائدوں سے می کام لیتے ہم تاکہ بلی دیگر کی مجی ساتھ ساتھ اصلاح ہوتی ہے اور وریض جب اجبابو جوانی سے دور نے کی قوت مجمیف دہ علامت باتی مذہو اور جسمیں ملیریا کے جوانی سے اور نری کی کوئی محمیف دہ علامت باتی مذہو اور جسمیں ملیریا کے جوانی سے اور نری کی کوئی محمیف دہ علامت باتی مذہو اور جسمیں ملیریا کے

لعنت ہاری ساری دنیا برسلط برگئی۔ اب اگر ہم نے کہیں دواکے معلیے من مجی تدر تی طریقہ علاج سے انجراف کیا توسعلوم نہیں قدرت ہیں کیا سزادے اور کمیا ذہروست انتقام لے۔

یرسب کچه جان سے کے بعد می آگر لوگ خوم خواہ محض کوئین کی طون نیکس قواس میں ہمارا یا طب بو ٹائی کا کیا تصور بخشکل یہ ہے کہ مغز سے جوجز آتی ہے خواہ وہ کسی ہی خواب ہو ہم اس پرائیان سے آتے ہیں۔
ادر ہماری دلیں اپنے گھری چیز خواہ کسی ہی اجبی ہو ہم اس کو نظر اعتبار سے اس دہنے اس ذہنیت کر بھی درست کرنے کی درخواست ہے۔ امید ہم اس جواب کے بعد طب بوٹائی سے آپ کی نافیا گی ختم ہوگئی ہمگر اور ہما ہے تنقیدی حق کوئی آپ نے لیا کم زیما ہوگا۔

ایک امریکی ہوا باز کا سُوالِ

رون او جمید میں ایس کی اس بونانی علائ کے لیے اس بونانی ایک آپ تی میرانفصیلی معاشد کیا، مجھے ذیا مطب اور اس لمڈ پریشیر

ک نسکایت متی اوراس سلیلے میں بوج دوائیں اور نسخیس فرستمال
کے تھ ددمجی سب آب کے سامنے دکھ دیے تھے اور افر کیا اور سنال
کے ڈاکٹر ول کا فیصلہ میں سادیا تھا۔ ان سب کا یہ خیال تھا کہ میں ان
دونوں افراض سے جائم نہ بوسکوں گا۔ برجیدا نعول نے جھے معاف
ہوا بہیں دیا تھا۔ لیکن بہر حال ان کا یہ شورہ دینا کہ شھے دوائی ہمیشہ
ستعال کہ نی بڑے گی اس کے ہم مینی تھا۔ آب سے میں نے درخواست
کی تھی کہ میراعلاج آب خالیس صفرد دیے دواؤں سے کیجے۔ مرکب اور
دوری بٹین شد دوائیس کھاتے کھا تے اور نجائین لگوائے لگوائے تنگ آ
کی تھی ۔ آب نے نہا بیت شفق سے جواب دیا کہ ہمانے ہاں مرکب ایس
کے مطابق ہوتی ہیں اس سے آب کو گھرانے کی ضرورت نہیں "اس کے
سامتہ می ریمی ضورہ دیا کہ بھی صورت یہ ہوکی جب کی معالی کے باس
کی مطابق ہوتی ہیں اس سے آب کو گھرانے کی ضرورت نہیں "اس کے
سامتہ می ریمی ضورہ دیا کہ بھی صورت یہ ہوکہ جب کی معالی کے باس
علائے کی لیے جائے تو تو جو مطابق کرسے اس میں جون و جوانہ رکھیے
علائے کے لیے جائے تو تو جو مطابق کرسے اس میں جون و جوانہ رکھیے

جو کچورد وقدت کرنی موہیلے کرنے جب اسے معالج بنائے تو بھرتد برب در شک کے ساتھ علاج نز کرے کواس سے کوئی فائدہ نہنچے گا-

آپ کا پیشوره نهایت مقول تفاجنانی میں نے بالکلینود کواپ
کے حوالے کر دیا۔ آلیے عِن الے متعلق جند خروری باتیس دیں۔ وہ توخیر
تقریبًا وہی تعین جواب تک مجھ ڈاکٹر صاحبان دینے ہے تھے۔ کوئی خا^ق
میادی فرق نہ تھا بنین ابنی خاص لیبور پڑی سے میرے لیضنینی میں گرا
ہوا ایک محلول منگوا یا اوراس پرخوراکیں نہا گھنے شام کیپ سبل میں بھرکہ
کھانے کے لیے بوابیت کردی۔

ام وقت مرے خون میں شکر دم م متی خون کا دباؤ ۱۰ مقا اور میری حبما نی کمیفیت مجی نهایت خواب تی سالول سے میری بعوک تھیا نه تی دودان سری مجی شکایت تھی۔ آپ نے غذامیں گائے کا خالف دو ط کچر بادام کچر منقی ' بعوسی کی روٹی ' شہرا' ترکارویں کا سلا داور سلاِس کی چار بتائی تھی۔ اور چاراہ ایک اس غذا کے شمال کی ہایت کی تھی ۔ قبض کے لیے پہلے میں دوزانیما اوراس کے بعدایک دور جھو کر اایک ماہ حمل برابر تھاتی کے استعمال کی ہوایت کی تھی۔

میں آپ رفصت ہو کو گلگتہ اپنے ہیڈ کو اور پہنے گیا اور حب
ہوئی اور اجابت باقاعدہ ہونے لگی۔ دوسفتے بعد دو دان سرک بی شکا
جاتی دی اور بجوک خوب کھل کر لگئے لگی صِعِت کے یہ آباد تجھیں اعماد اعتماد مید اور بحد سے بازی تعمال کر لگئے لگی صِعِت کے یہ آباد تجھیں اعماد اعتماد میدا کرنے کے لیے وہ بہت کا فی تحق بیا نجاس کے بعد سے بن وُدا اور غوال کے بہت اور غذا کے ہتا ہواں میں اور بھی زیادہ باقاعدہ ہوگیا، دورا و کر بازی طاق کے بعد میں ایسا میرس کرنے لگا گئیا بالکل تندرست ہوگیا، دورا و کر بازی طاق کے باس دوبارہ معارف کے لیے گیا تاکہ نون میں سے کرئی مقداد اور نون کے دباؤ کا می جو افرادہ ہوجائے معارف نی میں ایسا کو میں کا دباؤ ۔ اس کے دباؤ کا گئی ہو اور تو کا میں اور تو کا کا فیا آب کی بیار اور نون میں ایسان کو کی کا مقباد معارف کی ایک اور تندی ہو کہا ہوگیا۔ اس کے بعدائی کو پوری تفصیل کوئی ۔ آئی اس محلول کی ایک اور تندی میں ویوری تفصیل کوئی۔ آئی اس محلول کی ایک اور تندی میں ویوری اور میران کری ۔ آئی اس محلول کی ایک اور تندی میں ویوری اندی میں بیتا ہوگیا۔ اب بندی مرس بیتیا ہوئی اس میں محلول کی ایک اور تندی میں باکل شدور سے بیتیا اس میں بیتیا۔ اب بندی مرس بیتیا ہوئی۔ آئی اس محلول کی ایک اور تندی میں باکل شدور میں اور میران کی ایک اور بیتیا ہوئیا۔ اب بندی مرس بیتیا ہوئی اور تندی میں بیتیا ہوئی میتیا ہوئی میں بیتیا ہوئی میتیا ہوئی میت

سُکراً تی ہوا ورز مرا بلڈ برب بر شاہوا ہوا ہو۔ بلاشبہ آگیا علاج کامیاب رہ ۔ کاش ہما دے ملک والے بھی اس طریقہ علاج کو بھیس اور اسے اُنے ہاں رائج کرنے کی کوٹ ش کریں۔ بہرحال میں تو اپنے حلقہ انرمیں یو انی طریقہ علاج کی تر دیج و اشاعت کرول گاہی نمکین آپ بھی بھی افریکیا تشریف رہ جاتیں فوخوب ہے۔

میر مے متعلق لکھیے کہ میں اب کیا ستعال کروں ۔ غذا اور دوا کے متعلق تفصیل کے ساتھ ہل استہدہ جھے اب کسی تہم کی شکا بہت بہیں ہو۔ عبول نوب گئی ہو۔ میں وقت کھا تا ہوں جسنے کے وقت ہلکا ناشتہ دو ہرکو اور کیے نہیں ، مقور کی سی ورزش بھی کولیتیا اور دات کو کھا تا۔ اس کے علاوہ اور کیے نہیں ، مقور کی سی ورزش بھی کولیتیا ہوں .

ایک رٹیار پرڈو امریکی ہوا باز

چوا ب. مجھے دو بفتے بعد ہی آپ کی دبورٹ دکھیکر بیلقین ہو گیا تھا کا کپ بالكل تنادرست موجاميں كے جل ميں آپ كيسم كے اخلاط كا توازن جلا موگیا تقاجه آپکیا ^حبم کاکیمیای توازن کهتے میں خون میں ق**نو می**ت کم متى تيزابت زياده اورائنوں من فضلے كے مشرنے كى وجرسے خول ميں سيمت كا دن بدن اصافيهي مؤناجا رما تقا. اس كا اثر نظام عدد ريهي كافي بريكا عينا ورغذة نخامية غذة ورقيه اورغده لبلبه كرجو برحيات كالبيداكرت مِن كَا أَن عَنى حَسِ كِصب سے مذهرف بركر سِنياب مِن سُكراً ف لَكَي عَي اورنون كا دباؤ مِرْه گياتها ملكه بتحالهٔ غذامين عِي بَرْي حدّ بك فرن ٱگيا تعا-ئیں نے میلے ی روز خرابی کی صل جراکو یا لیا تھا۔ ایسی دوا کا محلول دیا تھا' جس نے اس صل خوابی کورف کر دیا ۔ تعما فی نے میں اس کی مدد کی ۔ انوں کے فغل کو تھیک کیا اورخون میں جوز ہر لیے اور فاسد ادے ایک عصد سے جمع ہورہے تھے اپنیں خابع کیا جسم میں قوت بڑھنے لگی اور دفتہ رفتہ بحالی میت كي صورت برا بوكن لطام غدد برجب فف في براه الست الركما مواور زیامطیں اور ہائی ملڈ برلیٹر کوٹس نے درست کیا ہم اس کا نام اگرمیں تباوو تراً پ^سی اورعومبرے اس بیان کورٹرھ گاوہ بھی جرت میں رہ جائے گاکہ اس قدر معمولی شے اور آئی زبر دست اس کی افادیت بیں اسے آپ اور تمام ناظرىن بمدرد مرحت سي تعييا وَل كاينبين بلكه تباد ول كاكه يعمولي چزاہن کامحلول تفاجیہم نے کئی دوسری دوا میں شابل کرنے کے لیے

نیہ کیا تھا، میں چوں کر عرصے سے اس برتھتیں کر دا تھا اور تجرہات سے میں اس تی تیتے ہر بہنچ جکا تھا کہ ان غددی تمام خرابیوں کو دور کرنے دیں تیم میں بیار یوں سے مقا لمد کرنے کی قرت بیکراکی نے میں اس لیے آب کے سلسلے میں بلا تکاف میں لے الہن ہی تجویز کر دیا اور جو خلول ہما دی کی بیدر میری میں اس وقت تیار تھا وہ آب کو دے دیا۔ خلول ہما دی کی بیدر میری میں اس وقت تیار تھا وہ آب کو دے دیا۔

فان من بھی بہن نہایت اکسیڑا ہت ہوا ہی انھی کھرزیادہ ع ی بات نہیں ہو بیں ایک فالح کے مریض کو دیکھنے گیا۔ مریض کے باہیں ا تدر فالح كا زبواتها . ايك ماه سے ده اس كا علاج كريسے تقع تقريًّا ب بى علاج كر دالے تقے ليكن كوتى افاقد نہيں ہوا تھا۔ ان كے كسى عزيز ف مجمع بي الموكريصورة الله على غلاظت دم ميدا موكريصورة ال مِشْ أَى فَى مِينَ السراجي مِي السن كاعدل ديا وايك أه بعداس كم إلى یں جان آنی شمروع ہوئی اور وہ کوللہ کا بڑا ٹکڑا اپنی انگلیوں میں میکڑ کر الله في لك دريمه ماه بعدوه ابني أعكيول سي المدكي تبيلي كوهبوف لكا ادراب اس كے الحمیں اتنی قرت اُکئ تی كردہ اپنی كار خود حلا نے لگاتھا ں رہین کی تمرکونی ستر کچھتر رہس کی تھی ۔ تبعی سات ماہ بعد میں لئے اس کو دیجیا كه و دمين چارمين ميركرنے جا آہر۔ ميں نے بسن اس كی غذا ميں ميں بنايا -وقعدية وكأبن انساني شيحت كے قيام ميں جا دو كا اثر ركھتا ہو- وہ لوگ ج ت روز ندکھاتے میں اخس کھی کوئی بیاری نہیں ساتی آب می اب کوئ دُوارْسِتْعَالَ يَحِيدُ غَذَا مِن سب كِي كَايِيهِ وَلِأَنْسَاتُهُ وَالشَّاسِةُ وَالْجَيْرِينَ كُمَّ کھاہے، بھوسی کی دوٹی کے توس آپ کے لیے مناسب دہیں گئے۔ دی جمش المالي كيير بادارى شكربهت بى كم تعال كيير اس كرياك میشرسسر کھالیا کیے بندرستانیوں کے لیے می سلادیں شہر کھانا مفدير الركبي ونت فالص شهدند لي توضف يأكث ش دات وعبكوكر نسئ کے وقت جواَب زلال اس سے حصل مواس سے دوره ساچار کومیٹا كيميد. إن احتياطي تدامير رباً بي على بَرا مِيل كَدْويم وياسطي ولأي ملد بريشراب كوكهي بني سائے كا اور بمينه تندرمت دين كے دوالات مجی آب کے لیے غایت درجہ نفع بخش ابت ہوگا۔ مبدسانی اسے گی میں بھگار کہتا کی کرتے ہیں۔ کپ اپنے زاق کے مطابق سلادی کھالیا کیجے۔ سراكس كى جار بمي آكي ليه مفيد سوكى . وه أكر دوزانه نهي ترمفته

میں دومین مرتبہ بی لینا نہایت مفید رہے گا : انظرین بمدر دھیجت کی ملقا کے لیے میں اس بودے کے معلق در الفصیل سے بتانا ہوں اصل میں سے ملکہ انگریزی ہے ۔ جب انگریز بہا لیّت تعقیق اس میں کیتے ہم بی بیان براسے مار چربہ کے نام سے بیکا رہے میں اور براگس ہی کہتے ہیں ۔ بید دائی بودا ہی بیکن اسن و بیاز سے لیکا رہے میں اور براگس ہی کہتے ہیں ۔ بید دائی بودا ہی بیکن اسن و بیاز سے فائدوں کا ایک دکن تجا جا تا ہے ۔ اس کی دو شمیس ہوتی ہیں ۔ سفیداد در سیند سے سزوتم اپنی تبلی اور نازک شاخوں کی وجہ سے زیادہ اس بند کی جاتی ہے۔

اس بودے کی غذائی افادیت بہت زیادہ ہو۔ اس میں بہت زیادہ فورس بوائیکا دیادہ فلایت ہوں سے فاسفورس بھاکا سودی کیلئے میں سے فاسفورس بھاکا سودی کیلئے میں سے فاسفورس بھاکا کے استعمال سے فول دوغیرہ کانی مقدار میں پائے جاتے ہیں میں کے استعمال سے فول الغلی دہا ہو جم جو جست کے لیے بہایت عدہ غذا ہو۔ اور حلین بھی ہوتا ہے۔ مؤض ہرا عقبار سے ایک نہایت عدہ غذا ہو۔ اور جلا بال اسکیس دانت اور ناخوں کے لیے بھی صروری غذا فرائم کرتی ہوتا ہے۔ اس کا بہترین ہمال بویہ کہ سلاد میں بھی کچا کھایا جائے۔ اس کا بہترین ہمال یا جائے۔ سب بھی کوئی حرج نہیں۔ اکو کی سرائس اور گا بروں کو ساتھ مل کراگر کئی آنے پر نیز بانی فرائے کیا لیا جائے۔ سب اگری اور کی عروج نہیں۔ اکو کی سب رائس اور گا بروں کو ساتھ مل کراگر کی اور نے ساتھ کی جو اگھے۔ ان ترکی روں مامیس القیل بھی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی روں مامیس القیل بھی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی روں مامیس القیل بھی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی روں مامیس القیل بھی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی روں مامیس القیل بھی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی روں مامیس القیل بھی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی روں مامیس القیل بھی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہے۔ ان ترکی اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہوتا ہو۔ اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہوتا ہو۔ ان ترکی اور فرنی عمرہ جرین جاتی ہوتا ہو۔

اس سنری کا آن درس نکال کریمی سیاجا سکتا ہو نہا میت مفید بی ہے گا اور ذائقہ کے اعتبار سے بی برانہ ہوگا ، بخاریس جہاں آب رس بحری لیموں اور شکرے کاعرت بیس، اس کاعرق بھی بجے ، نظام جنم بہ باری نہ ہوگا اور ضروری غذا بھی جم کو بنی جائے گل ، ان سب برست زا بجاوں اور ترکادیوں کے رس کا جست بڑا فائدہ ہمودہ تو ہی ہو کہ وہ فالد اور زمریلے اوول کو خون میں سے جہا نتا ہی ۔

ایک ضروری سوال سوال: - حظان محت برحق قد کتابون کامطالعه کمیا بوان سیمی

معلوم ہوتا ہو کرمیانی صحت کو قائم اکھنے اور اواض سے بجانے کے لیے و اہنز ' ہر و مین ' شکر نشاستہ روغنیات و زمکیات وغیرہ کا غذا میں ا مونا ضروری ہوا ور حوں کہ اجزار غذا زیا دہ ترخالص گھی مکمن وو دھ نیئر بھی میرہ ہوات میں بائے جاتے ہیں ۔ اس کے لیے غویب اور کم آمدنی والے لوگوں کی دسترس سے باہر ہے ۔ اکٹیس قومرف امیراور کھاتے ہج لوگ ہی ہوال کر سکتے ہیں ۔ کیا ہی اجہا ہواگر آپ ایسی کملے نے کی جیزیں بہائیں جمنیں غویب لوگ ہی کھاکو ہی جو سے قائم دکھ سکتے ہوں ۔ بہائیں جمنی ناتھ ، گوج افوالہ

چواب : قدرت نے ضروری غذائی اجرار دور در محن فیر کرم اور معلول ہی میں بنیں دکھی بلک دو مری اخیار خورد نی بحر بین جواگرالتر ام کے ساتھ کھا تی جا بیں توغریب سے غریب بھی تندوست دہ سکتا ہو۔ اس کے علادہ کچھ اصول جست بی بین کر جن برعمل کرنے کے لیے دو بیر کی لکل عفروں تنہیں بڑتی غریب سے غریب آدی بی ان بڑعل برا ہو کو جست عریب آدی بی ان بڑعل برا ہو کو جست کے سکتا ہو۔

کھانے کی جیزوں میں توالی جیزیں آئ ہم آپ کہ ہمیں بہاکتے کہی شخص کا پائے جم بے ام ادمی گذارہ ہوجائے کھیوں کے بجائے ہم دوزانہ سبزلوں کا استعال بتائیں کے لیکن وہ بھی کچ بہت سستی نہیں ہیں ، ہبرحال سنگرے اسیب اورانگوروں کے بجائے لیمو گا ہمی مولیاں ، ٹما ٹرکچ روزانہ ہتوال کیے جا سکتے ہیں ، پکا نے کی ترکالوں میں خرفہ پالک اور مرسوں کا ساگ ، اُؤیجی اور گوبی وغیرہ بھی مفید رمیں گے . اسی طی دوسری موسی ترکار بول کو بھی حسید سیتعال رئی جا ہیں .

را ب این بر است کے است بنے بھگو کو بی ان میں نک ڈال کراہا الباجائے جسے کے وقت دودھ کے بجائے اس کا بانی پی لیا جائے اور البے ہوے جنے عبلکوں سمیت کھا لیے جائیں ۔ بینا شنہ نہایت مفید تا ب ہوگا۔ خنگ میوہ جات میں مونگ بجل کا استعال سبت سی غذاتی کیوں کو پواکر دے گا۔ ایک شخص کے لیے دوزا نہ جارتو لے کی مقداد مناسب مونگ ۔ جا دی میں بڑے اور بچے دوسے زشک میووں کے بجائے مونگ بھلی کا دوزاندا ستعال کریں۔ یہ بہت سے بحق بی بی بچوں کے لیے ایک

توسے لے کر دو تولے تک کانی ہوگی ۔۔۔۔میس بھتا ہوں کہ ویر موسی بیزوں کے ساتھ جن غذا وَں کے میں نے نام لکھ دیے ہیں ان کے استعال سے ہڑھی کی صحت قائم بھی سے گی اور بیار لوں سے بھی بھنوظ دیے گا۔ روزان شیج ہوا خوری کرنے میں اور عسل کرنے میں توغرب اورامیر کی کا کچھ بھی خرج بہیں ہوتا ۔۔۔۔۔ صحت کے لیے یہ دولوں چیزیں نہامت ضروری ہیں کھی جوامیں گہرے گہرے سانس لینا اور کی معودی بہت ورزش کر لینا بھی نہایت نفع بخش ہو اس میں بھی سوائے قرب ادادی کے اور کچے خرج نہیں ہوتا۔ حفظ ان صحت کے یہ اصول تھی غذا سے بھی زیا دو صروری ہیں۔ اگر کس الیے خص کی غذا میں کی بھی موا جائے گی جوان اصولوں کا بحق سے پا بندے تو اس کی صحت میں خرق نہیں کے لیائے گا۔

معدنی بانی کا تہر و سی استیده مولا ، معدنی دومعدنی منال ایک منبورگرم جیند کے بانی میں فی تعلیان یا مگرین سے زیادہ معدنی اجزائی میں فی تعلیان یا مگرین سے زیادہ معدنی اجزائی میں مقداد لو عنس نا فول کے معدول بان کی بی معدوم ہو جیا ہوگر ان اجزائی محصوص فی بروو قوت میں اس لیے کہ تجزیہ سے معلوم ہو جیا ہو کہ ان اجزائی تقریباً چارگرین سے ذیا دہ صرت جزائے ہوئی معمولی دیت کا بدور البت اگر کوئی اور دو مراح چین میں تقریباً ہوئی معمولی دیت کا بدور البت اگر کوئی جیز خاص فا تدے کی ہوئی ہوئی دور سوڈ می فاسفیٹ کی صرف ایک گران مولی مقداد ہو جگلین میں صرف إگرین ہوئی ہوادر میں دو مرسے ورسعے کی مون ایک سے بین حاصل کی جاسکتی ہے۔

لین جب یونجه کا بانی یاکوئی می دوسرامعولی بانی گرم بوتا ہو آو اس کی افادی حیثیت صرف اس کی حوادت میں ہوتی ہے جس سے کھٹیا' یا نقرس وغیرہ کے دیفیوں کو فاقدہ ہم چہا ہو۔ یہ معالی اتی فاقدہ اس طح بی عامل کیا جا سکتا ہو کہ اس در حبر حوادت کے کسی بانی میں کھیاجا ہے۔ اس اور آئی مرتب عن کی تاریق جنوں کی تعربیت میں جینے اوا اس طبند کیے جاتے ہیں ان کا تعلق صرف تحیل و تصور سے ہی۔ اصل حقیقت یہ ہے کہ اندر دنی اور ہردنی استعمال کے لیے بانی کی وافر مقدار ہونیٹ فائدہ بہنجاتی



تولون دهری آنت اور موارستهم دا قری آنت) کے درم میست کی درم کا در می آنت کے درم کی آنت کے درم کی اور کی آنت کے درم کی اور بی کا دری کاری کا دری کاری کا دری کادری کا دری کا دری

تُکَیْبُ آمالُ: مَعْ : زَه بِانْ کِسائِرایک دَمِن کُل لِباجائے۔ شدیدعالت ہوتو شام کوچاد بجے یادات کوسوتے دقت ہی لیک قرص کھالینا چاہیے بچوکوان کی عمر کے مطابق نصف یا جمعا تی قرص دیاجائے بفقس ہوایات دواکی ٹیٹی کے مکا طاخط فرائے۔ قیمت ٹی شیٹی ایک رومیدا کھڑکئے (پیر)



اس کی تیا دی میں قدیم اور جدید دونوں تطریات کوچش تطریحاکیا ہو ہیں ہو ددجزیں شابل میں ۱۰۰ منوں (۲) کلی کی دوا میض میں ایسے اجزائر کی کیے گئے بین جو پائیر الے کے جائیم کو مارتے میں وائت کے صبی جھے اور دانت دسوڑ حول کے درمیانی خلاکو بہب بڑنے سے حفوظ رکھتا ہو سوڑ حول کو طاقت دیتا ہے ۔ لمجہ ہوئے وائوں کو جماد بیتا ہے آب بیجائے بی کہ مسوڑ حول سے بہ کمل کر موسع میں بیل جاتی ہو اور وہاں جاکر نون میں ان کہ یہ جوجاتی ہواد بربہت خطراک اور خل کی بیدائش کا سبب بنجاتی ہو کئیں بیٹری پیرائش کو بند کر ویتا ہو اور خطوات سے محفوظ رکھتا ہے میجن کے ساتھ ساتھ بیجی ضروری ہو کہ مفر کو کسی دافع محفوزت اور دافع سمیت سیال سے صاف کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے کم کی کو دوائجن کے تھا دیجاتی جے پانی میں حل کرکے اس سے کھیاں کو جاتی ہیں ۔

رَّنَيَبِهُ مِالَ . يَنِي صِعُ اوردات ك وقت الماعان بر اوركليل دن مِن جار بادكر في جالي . مفتل بدايات دواكر منافذ يد . فيمنت كمل كمس دورُسي (ع)

جرول درد میک مفید دوا

الرام المالية المرام ا

سفید هِ مِرَفَاصِ وَکُتِ حَالُ کُرِکُ مِرْ کِیْ کَالِیْ کِیْ کَا اس مِی ده مری دلید داؤن کے صف نسمی مِی هِ دِه کوسکون مِنْهائے میں اور مرض کے مہل سب کو دور کرتے میں مِزا دول رد مار مر درج المفاصل) اور گفیا (نقر س کا وُٹ) کے مُریش اس دواسے حجت یا گفیا (نقر س کا وُٹ) کے مُریش اس دواسے حجت یا

بري ين دير مول الكيوث كاوشين فائده منده اس سه المرادة بدار من المرادة بدار من المرادة الكرادة بدار المراد الكر الدود بدائه المراج بير بها برجائي المركب المركب ومن كے بدر اسوال آت كے ب بدر ندن من جو بر بها برجائي المركب المركب المركب و بدل المدر كار المركب المرادة المرادة المرادة برا المركب المركب المركب المركب المركب و المركب ال

ادجاً می کے توخ اگر دوں پر بڑا دل جیسیہ ڈکرنے ہیں جنگی دجے سے ان کا اگل تیز ہوجاً! دورہ ہے دک ایسڈ کے حذیب کرنے اسے خارج کرنا مشودہ کر دیتے ہیں ، آڈ جا بی ، جو وں ک دروار مشیاکا ہوئی جل ہے ۔ ٹرکسیسیتھاں : . آئر صبح باشام کو ہم کچ اور ایکٹ اس کوسسے قدت بال سے کھا بڑی ، بائی بالم سینیشن کے منظ ہیں قیمیت فی شینی (۵ اون کے لیے) ڈور کیے (عکر)

افی بارین خون کادبار ہواومحت ما سہ بالاڈوال دائر تر آن فغالاس من سے نجات دلانے کے لیے ہواد دلید یشرور میں نہا ہے اہمام سے تیاد کی گئی ہو ہیں سے کلاہ گردہ دسورائیل کیپول کے میڈری صفر کافیل معتدل جوجاتا ہوا داس کاجو ہرائیر سے نامین جونوں میں زیادہ مکر دباؤ میرہا کہ جونوں سے زیادہ مقدار میں خون کے افد

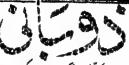
شابل بنيس بوسكتا-

تریاق فضارصبی تطاع مصوصاً اعصاب شرکید کے افعال کو درست گرا عبی ہوتا ہو جیکے نتیجے میں اس کے ایک بیضے کی دطونت تون کے دباؤ کو ٹیھا دی ا ہی ہوتا ہو جیکے نیچے میں اس سے لچک پدا ہوتی ہوا در دہ موثی ہنیں ہوئے ہیں ا خاص بات یہ موکد اس سے تون کا دباؤ آیک دم کم ہمیں ہوجا تا اور زیر قلب کو کم زود کرتی ہو کیکہ طاقت دی ہو تریاتی فشار کا کا مصرف یہ کو کہ دہ کا اور فقا م اور فقا ہو نحاسید کے افعال کو با فاعدہ کرکے اور فظام عبسی کے افتال کو رفع کرکے فیطیعی دباؤ کو کم کے کیلے میں مودود پینجا دے ۔

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI

قيت فينتيشي تين أبيد رسطر)

بمُدر دُوَاخانه-کراچی



برى موئى تى كوجلد گەشادىيغ والامكسى و صحت كى عالت من تى كىليدول كىنىچ

محُوس نہیں ہوتی۔ گرجب وسی بخاروں کے بعد ایس گرجب وسی بخاروں کے بعد ایس گئی اور دور سے تی بڑھ جاتی ہو ملک بعض وقا اور دوج سے تی بڑھ جاتی ہو تی بڑھ جانے سے اسکے تام افعال خراب و تی بڑھ جانے سے اسکے تام افعال خراب و تی ہوں دور

رنگ چيڪا پڙجا آبو-

ذو دانی برسی مولی تی دولداس کے مهل سائز برلے آتی ہو۔ اگر برسی مون تی کا علاق باقا عدد مذکیا جائے تو باسنم فراب بوجاتا ہو او گر میں خواب موجاتا ہو میصت خواب موجاتی ہو۔ اس لیے احتیاط سے کام لیمیے اور جب میں تنی کا مرض ہو فورا آج آلی طلب کیجے۔ تیمت، تی شدیش بارد آئے (۱۱س)

عن تناميك

دیا بہلیس شکری کے لیے بمارے شمری ایک عنو بانقراس ہے بھے وف عامیں لبلبہ کہاجا تا ہو تحقیقات سے ابت ہوا ہو کہ لبلبکے ایک تضے سے ایک عاص یلوبت ترضح ہوتی ہوجے النوامین کہاجا تا ہم یہ دلوبت خون میں جذب ہو کرشکر کا توازن برقرا در کھتی ہو آگر کسی وج سے یہ دلوبت خون میں منطح توشکر کی مقدار بڑھ جاتی ہوا در بالا فرشکر بیٹاب کے ساتھ تکلنے لگتی ہے۔

قیمت (بیں دن کے لیے) دس اُریے۔

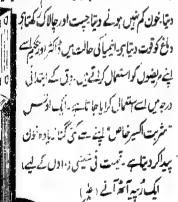
پی ب سی مانوں میں اپنا منیدا اُن اُن اور اور اِن دکھاتی دیابلیک اس صر کوار خوط شند دی جس کے خواب جوجانے سے انسولین بنی بند ہو جانی دیاس نیے اِمولو دواجی معالمین اس بریمورسرکرتے ہیں۔ اُکرا کیا وروش ہو فواج ہی سے اور لالی "کا استہال شاوراً کردیں ۔ در در اُن شاہد سے اُن در سازی دیں۔

ميست في شيقى دس رُسِكِ (حله) در الدويا بيلس بيشق كيماه باقيت بجواجا إلى -

ههُ له رواخانه يواجي

خون کی کی۔ اس کا آسان اور بہت رین عب لاج مرکز مرب سیال کی اسٹیر رہا تھیں۔ مرکز مرب سیال کی اسٹیر رہا تھیں۔

اله معلول كر جومروك ما منى فك المول بربغير إلى كالكري باليابواس ليد يتندي كى حفاظت كرا بؤيدك قوت قائم و كفتا بودياد فو كوياس مني كف



Hamdard DAWAKHANA KARACHI. نیا موسم کتے ہی انسانی صحت میں انفیر شروع ہوجانا ہوا در نون اس موسم میں خاص طور رہما تر موتا ہو کپوڑے نیونسیاں بکلتی ہیں جسرہ اور خو^ن کا بخار دعیرہ امراض بھی شروع کا بخار دعیرہ امراض بھی شروع گری رہتی ہے ۔

ری ری ری رسی ہے۔ اِس موسم بس مبلا است کا میں کہ است کے سعے مگر یبایس اُس زیانے کی میں جبّ دی کام مرکز تاتھا۔ گراس زمانے میں آدی کو اتنی فرصت کہال کہ وہ مُبلاً بے کہ چار یا کی رکئی کئی ون

یہ دونوں دوائیں اور دق کی بم گیر طاکت اور بندر ستان و پاکستان میں دق کے ملائ کی مختلف ترکوں سے متاثر ہوکر تیار کی تمی میں اوراب تک بزاروں مرفیوں پدق کے مختلف درجوں میں ان کا تجربر کیا جا چکا ہو۔ یہ وولوں دوائیں جم میں داخل ہوکر جرفومیس رہی ٹسٹر پر کلوس) کو لیے اختیا اکر کے ترزن میں تبورسلید (ٹیورکلوسس) کی پرائش کے امکانات کو معدوم کر دیتی میں اور حوارت غرب کو قلب اور اعضا جائیہ سے متعلق نہیں ہونے دیتیں اگر کوئی حاذق طبیب شروع می سے مالیوں تناور قرص تحرکا

قرص سحر) ماءالحية

عین دقت پرستمال کرادے تو تذرّن کا اذبیت نہیں دہنا اور تق مرکا بخار دق کی صورت اختیار نہیں کرسکتا بھورسلیا ورو ارت غریب محتال بھے معالی میں دقت پرستمال کرا دور کے قردے اور زخول کو مندل بوجانیکے بعد قرص حوادرہ الحیات کو مختلف درجوں میں ہتمال کرکے اطو بات ہم کو تحلیل وفنا ہونے سے دوکا اور تعبیم وال کے قردے اور زخول کومندل کیا جا سکتا ہوایسی صورتمیں قرص سحرادرہ الحیات کے ہتمال سے جاشیم ہل تباہ ہوجاتے ہیں اور دفتہ وفتہ تعبیب شرے کے ارت اور کھانسی دور مجانی کے معمون کی ہوتاتی ہوگا ہے۔ بوسلول والدین کی اولا دکوان کا استعمال کرایا جائے تو استعمال موروثی کم جوجاتی ہو۔

اک مدد مُومِ فی الراور سے الی آد تو بی لیجے برش الدلی ا مذا زم اعدد دومنم کمائی آٹ جو ساگوداند وفره موقوز او دمنا: فش نیاده وزن کا اس کیجے منگانے میں کھا بعد ہوگ دویے کا ایس کے لیے لصف رہ میں کا بجہی ملاہیے۔

Handard DAWAKHANA KARACHI. تركیب اتحال و دایات: بالكالَ مان اور ماده بین صبح كوّر ص سح چزوں سے چنز کیجے نواکهات میں اثار سنزه، اگوراستوال کیے قرص محربی نیشنی میر با مالعیات نی قِل ج باره دوز کے لیے کانی ہے . صرف دستیں

بمحررد دواخانه کراجی



ماهواري

رم کی شداید تکلیف کودُداکِد نامُو اکثر فواتین کورسم کی کم زوری یا خصیتین الرم کے فعل کی طرانی کی

وجسے آیام کے ذکنے میں شدید کلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہوجم کا جوڑ جوڑ ٹوٹ جاتا ہو بہت میں شدید کرب وجبنی ہوتی ہو۔ دن صابہ میں ہیں ہوتی ہو۔ دن صابہ ایسی خواتین کے لیے ما ہواری جو مغیبات ہوئی ہے۔ یہ رہم کو طاقت دیتی ہے اور حیثین الرسم کی اندر و دن وطوبت کا رساؤ اعتدال پرلاتی ہے۔ اس سے دکا ہوا خون صروری مقداری خابی ہوتا ہوا دو ور توں کو جہنے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ خابی ہوتا ہوا دو تور توں کو جہنے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ خابی ہوتا ہوا در تور توں کو جہنے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ خابی ہوتا ہوا در تور توں کو جہنے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ خابی ہوتا ہوا در تور توں کو جہنے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ خابی ہوتا ہوا تی ہے۔

فيت ، نَيْشِينَى دورُكِ (ع)



دنیا کے تمام واکٹروں اوطبیول کی دائے ہوکہ کھانسی اور بیٹے برول کی خالی دق اورس کی جڑ ہو۔ پانی کھانسی جرکسی طرح نرجاتی ہو

ماروري

سے جلدائمی ہوجاتی ہو۔ صدوری کیلیم سے مرکب، اورائیں دومرے کن اجزائمی ہیں جنی وجہ سے سیسیٹر وکی کروری میں مغید پایا گیا ہو ایسے مریض جگوجارت رہی ہواور ان کومرض ٹروہ جانیکا خطرہ ہو۔ صدوری ہمال کریں و خطرہ کمجا گاہی۔ دق وسل کے مریض جنگو کیلیے مرکض ورت ہمدتی ہوتی ہو صدوری انکے لیے ہم ہست رین مرکب ہو۔ قیست نہ فیشیٹی ایک رئیس آٹھ آئے۔



مده وجرًا درآنتوں کی کم زوری کا انجس علائ اِسْ مجون میں اورک ، دارجین اور سطگی جیسے اجزا ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ تعریٰ معدہ ، مقویٰ جگر وامعار ہیں معدہ میں جب رطوبات لجفید کی زیادتی ہوتو ایسے موقعوں پر اس مجون کو استِعال کرنا چاہیے بہند سے دال ہتی ہو بھوک میں نگش ہوتو ایسے موقع پر روہ ہتر نابت ہوتی ہو۔ میں نگش ہوتو ایسے موقع پر روہ ہتر نابت ہوتی ہو۔ میں نگر نہ دو اُربے آٹھ آنے ۔ (چ)





Hamdard DAWAKHANA KARACHI. بمندرد دوافات كراجي



بر المراضية المراضية

النونى محد درد دداخاندى ايجاد بهج جديد ترين معلويات كى روشى من بآلوك كى بدولى چند غوراكين نه صرف جرافيم كو فناكر داستى بين بلك دماغ اوركا ادر كلى پرچربر افرات نزك كے بوت بين انجين مي نهايت كام باب دورك رق مرگرش اس بے نظير كيب دكار بنا ضرورى ہے۔ قيت، في شيشى دانوركين اصف كيد تربيا كار كار نباط كانے .



کے لیے اور دارس نے کے بیم برد دوافا دکا کما الیوں اٹرال آئی ہیں۔ کی میرد دوافا دکا کما الیوں اٹرال آئی ہیں۔ کی طریقہ الیوں الیوں الیوں کے اس کے دہ تو اس کے دہ تو اس کے دہ تو اس کے اور دی جوان کے آب در میں اور آئیل کو قرت در تیا ہوا در اکور دی جوان کے اور میری کا میں میں میں میں کے اس کا میں اس کی میں کے اس کا میں اس کی میں کے اس کا میں اس کے اس کا میں کا کہ کے دور ک رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کے دور کی کا اس کے دور کا رکا ہوئی کی کا رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کی کا رکا ہوئی کو دور کا رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کے دور کی کا رکا ہوئی کی کا رکا ہوئی کی کا رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کی کا رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کے دور کا رکا ہوئی کے دور کی کا رکا ہوئی کے دور کی کی کے دور کی کے د

بین برس کے بعد نظراصلی حالت پراگئی جیشر کی جہائی فی تھے بین کرس میں برت جنہ کا عادی تفاجتہ کے بیز کا منیں کرسکا تفایرے ایک دوستے بحد بین آگیدیا ہی السُّن کے لیے کا منور دو ایس من مرم کو بارکا کا اسلام کا منور دو ان آگا اناد کیا بر دفیسر فرکور کے طلاع ہزادوں رفیخہ کا بیان بجکہ یہ مرم کا مونور وشن آگا نوی مرم کا دونا داستعمال آکھوں کی تمام بیاد ایس محفوظ دکھتا ہے نگی مرم کا دونا داستعمال آکھوں کی تمام بیاد ایس محفوظ دکھتا ہے نیمی مرم کا دونا داستعمال آکھوں کی تمام بیاد ایس محفوظ دکھتا ہے۔

ار قيت في شيني (١ خراكير) علا



دانتول میں سیخے موتوں کی مانند جمیک بیگدار دیتا ہے ۔ محدد وین پکتان کا تیار کردہ دہ بہاؤ من ہوس کے استعمال کے بعد ولائتی ٹوئٹر مبیث اور خن بہار صلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جمل شکایات کے لیے مفید ہو وانتوں کو سیخے موتوں کی طرح

چکا دتیا ہی میلاین آڈا دتیا ہی مُنھ کی برگر دُور کرتا ہی مسوڑھول کو مضبُوط کرتا ہی۔ بلتے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہی خون اور سپیکی ڈکٹا ہی دانت اور مسوڑھول کے لیے اکسیر ہی۔ قیمت، چودہ آنے ۱۹۸۷)



سزدست ، پیش بخار وغیره نمبی بونے دیتا اوراگریه مرض مرحوف دیتا اوراگریه مرض مرحوف و دیتا اوراگریه مرض مرحوائی اورائری مرض مرحوائی اورائری مرحول و فرخوال سے بہتر جزنویں سلے گی۔ فرنهال بینے دلے بیتے دؤ سرے بچل بیل میں امتیا زر کھتے ہیں۔ قیمت ، صرف ایک رُبید (عدر)

بماد مرم الدان المراس المراس

مريم من موض كو دورك كاكام مروع كرديتا بواور جهال جيدا موقع بوتا بروديدا بى كام يرم بها فامديتا بوافي زخول كويمزا بورج شرك بنيلي كو دوركرتا بوجل من المسلم ا

Hamdard DAWAKHANA KARACHI.

ھاسال سے ٹری عموالول کو ہائے + پکینگ لچ ہنڈ (۱۰ تو ہے) رہے) لچ ہونڈ (۲۰ تو ہے) چارٹر ہے (لاہر)

بمكدرد دُواخانه كراجي

دل کوقوت دیے کاس کے افغال اور جرکا و البراج المحافظ محاقا مدارا و ول كم على ورك

اساطی اوراس کے بندمولے احرکت انقیامنی) میں نظم میداکرتا ہو واغ ئة مصر ل كوطا قت نجتا بوادر على مأكز د ما عنيه كے افعال كودرست كيّا رَ فَاكُ اذَ اللَّهِ اللَّهِ مِيْرٍ كُوبِرُهَا أَلِحُ الدِّدَاعَى لِمُعْدِلِيلَ كُوفُطِي فَأَمِّيلَ ة مركدنا دوس ليصرا فطرشور اواك ادعِقل من اهذا فدكرتا بوادح إرَّ بازی رانمیل بهیش) کی حفاظت کرتا ہو۔

ىرنى يا فديت اور د دىم برقيبنى يَقرنيز مشك عنبرسے يەم كب تياد كيا جا تا ہو : أُرُسِ نِعْهِ ل - بِوابربر ، كي اك نوراك خيره كاؤز إن عنري جوابر والا وما شفي -و اسك حدل جامردالي ٥ ماشيمي ملاكيكلائي ببيونتي كي حالت بي مامين ن سے جارت غریزی گھٹ رہی مور تیجہ محرکا کے ع ق مس گھول کومنوم ڈالیں -سر رنور ک - بحیل کے لیے اجادل بروں کے لیے کیا رہا ول-قيت ني ننيني ايك الله جارامي (الله)

إقاعد كى بداكرًا برخقان بي مفيدين داغ كي مختلف حفدل كوطاقت دیماادراس کے تام مرکز ول کے نقائف کودورکرتا ہی جساب کی رعی مولی چس کوکم کرکے خراب خیالات اور توہات کور فع کرنا ہم عکر کو قوی کرکے خ کی پیدائش میں مرد دیتا ہو۔ ہی لیے ہماری کے بعد کی کم زوری دور کراہے۔ ارنش اور ميلوں كے تا زه رسول سے ميا ركيا جاتا ہو س حيا بين ١٥ ور ہم ہوتا ہی کمزوردل والے مرمینوں کے لیے خاص طور رمفیدہے۔ تركب كان ودودهد كاس دواكي ايك خودك تازه دودهد كاس عقد کھائی جاتی ہے۔

مقل ارخوراك: - ٥ سال سے ، اسال كى عرتك الله سے وال المتك برى عمروالون كوس مائتے سے ١٥ مائتے تك -قیمت: فی پکیٹ (۵ توسلے) پایٹج دُسیے (عشر)

Tand Wall of the Strain of the مراحد المراجع ا المراجع Townson to the state of the sta Water good of the Control of the With the state of - Ware to the Charles of the said of L'elected Miss. Listen Light de

المال ١٠٠ - ١٠٠ م ١٠٠ ٠

فَتَمَيتَ . - (ه توك كالبكينك) دورٌ في إره أك -

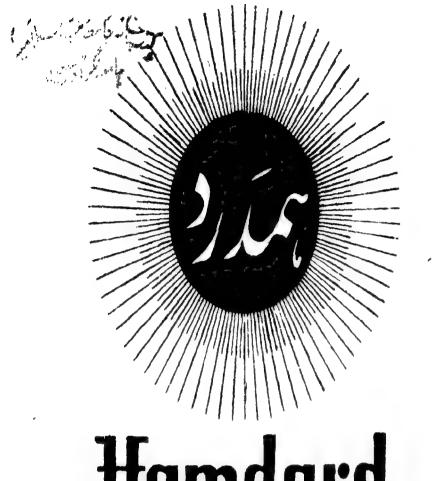
مره مروار مدیخی متوکه مینی رئب ب-مرد مروار مدنهایت مؤمزج بر وارد کا **دوا المسكنة ل جوامرفاني** عن مبرادرونيو کے دفعال او اسکی حرکات میں سطیم اور با قاعد کی پریدا کرکے دیم کن كوفائده دسي يحردل كى كوائر بول كفائقانص دورا يك دوران عنال برلامًا بو. دل اور داغ كوطاقت وتيا بو. دل كي حركت نون و مجرك في بر بنايت مريع الان محك بدا كي دج ت دل كو وَت وسع كربرن كربرصوص كانى نون بنجاتى عب ليعشى ئنظام كودرست كركي خفقان ربيليي فمينن مي فائده دييّا بس جب المدّيا ون عُندُت موجاني منايت سيد ابت وق ی و آتھرہ ادر جیک کے بخاریں دل کی قوت اور حرار^ہ محركوطاقت دے كرانعال كوررىك كرتى بمعد كے غدة مخسيه (بيسة كم كلييرٌة) كوفية ديني له جوبرا منم البيسين أكوثره في عَرْنِ وانین میث کی مفاظمت کراہیے۔ ب مقوى سود رسلوميك ، ي ميارى كم بعد كى كم اورى من دل نفر کسی ساختی سرا ری کے کر زور بود بنایت مفید ي عام بُرِيكِ بِهِ اور شام كو إنى اكبي مناسف كاكس مسمال كم نورى كوهلد دوركرد يناس-ترکیستامال عِنتی اور دل کی مرزد ی میں عرف عزم تولے والکی بيراس أي مرايت كريم بتعال كري . م فرق ، مصرى الول كرم والمكاني عدد اور حكرك كردادكاي سفلاد خورك وماسيه وسال كمر نصف الشريب وماشته تك ع تبياد إن ١ وْلِهَاءِنِ مَا اللهجر ٩ وْلِيسَاحَ بَهِزُ ٥ كُمَّا فِينَ مغداد ولك اسال سع وسال يك المنصب والمنف تك امال عندمال وتقب عثانك ثرى عمدالول كومهاشة برى عرواول كوس اشى س و اشتى تك وَأَكُمُ وَمُعِدِهِ فَي مِيكُنُكُ (هِ لَمْكِ) وَوَرْجِ الكِيرَةُ

Since the state of Constitution of the Consti Color Color

مانے خون میں منجدا واجواکے فولاد بھی ایک خاص مقدار میں با یا جاتا ہی بعض ہمار اول المحالي المسيح مداحكي مض من فيلاد مان خون من كم موجاتا بم مفرورت موتى بوكوس كى كوفرالواكيا جائة تاكونون كالميائ قانان برقارية اوجعت بكرف مايات فرلاد (سیل) کے ُرا دیسے تیار کیا جا جبآب یه دکیس کاهمت دن بدن بگرتی جاری بوادر پیوک بند موکن بوز و رز بان خراب بنی ہے ہے۔ یکٹنہ مگر کوقت دکمراسکے تولید خون کی کمیل کراہاہے وافعة بدل كميا بوتو البير موقعول برجيش بنزت أولاد شعمال بيمجيع به در وكانترت قولا⁹ البے ابرا سے مرکب میرو مخواور مدے کو قوت دیتے ہیں۔ فولاد خون می مٹریک مدے کے طبقات بھنلات کی رکات درست کرتا اوراسکے مخلف فد دکو قوت ہوما آ بواور حلومحت درست کردیتا ہو خون کی کے مریض دِبَا بِهِ نُولَ عَدِهِ وَلَا مُرَنَّ وَرَا بِن تَدِيْلِ كِنَا بَونُونَ كُومُهُمْ اور فَعَا رُكِ طاقت فِيضُ الْ وَوَا المينان تابنعال كري اكاجرواس زن کی مُرخی که برجها کوفت خون، ریمام کروری می مفیند جها کومُرخ وسفید مبانا بری ترکیب همال:- بوارش ب كمفيد وفى كاجلاكواس ديدے كا -تبت في ميشيتي ، الله إجرارش جاليوس ، الله إدا المك حدل جوا مروالي والتناس طائر كله المك في مد كل معد عي تدوي -دوران سنعال مي ترسق سنة يزمب ز-مقدر فولك . برى برواو ل كودول ترين مواول ك يحقيل كونين دباجاتا تيمت في تشيقي (١١ع ش) ليك ربيم المحمد لف (علم)

سورنجان كامركب وييعجان اينىسكن بمر كىت دىلارى كوئى كەرىبا يا جاتا بى تىتىد كىت كىلىلىدى تۇرىكات كەدىرىت كەركى كى باعث كلهيا ، نقرس اورع تى المناكيلي اورهم إمنم كوثرها كرغلاه مكرنابي آلات تناسل مي قوت اور تحركيب بيدا كركياه م. يد مُرک عِلَر د مِينا ب در وينكي و يج مراد كؤيمانتي يزهون اور خور و برطالا بو دافع كفاك الله كاري بين عناف كرا وادر اغ ك عام صول كو كيزالى انك وتليل كي ورزكية عال وال ووق **طاقت دینا ب**ومناند ادرل*تنکیمن*دات کونوی کرنا بومتوی عساب بونی دچه <u>سی</u>تی و کموطافت إديان ا تول يأكيى مناسب دواكے تشاكھا يس-دے كريدن ين جي يداكر أبي و تركيب تعالى) مداورول دوغ كى طاقت دواللك معدل جا برال مقلار خوراک، وسال سے ۱۱ سال یک بي ورا اور عماب كى طانت كے يع فير كا در ان عبرى جامر دالا ١ ما فيرس شائل كر كے كھلائى تقريت إ م والمصيري المنت كساري عروال كو كے ليے بوب كبيرة اشے إلكن مي المار كھلائي ترشى سے تيمينر. ايك توله- في دُبِّر (الوّله) عِبْر مقدار خوراك ، برى عرد الون كو ٧٠ ٣ جادل بحرل كونين داجاتا . قيت ١- فيشيني (م الف) بن رويي في دُبِّر (والولي عَيُّ

همكالماد دُوَلِخَانَ، كرايعًا



Hamdard

ایک لفظ جسطت نونانی کی تا رسخ میں منسک راموش نہیں کیا جاسکتا!





مكرخا فط محمد سعيد دبلوي رفاتِر فهرست مضاين ابتادات ا- تهدرونزل كراجي نمبلير (دفترانتظام) ايران كي طبي درس كاه أيج بسم كانظام نقل يمل ٹار کوئین کے ڈبوں میں بنداور مع - بمكرد ومن رل الال كنوال دېل مخفوظ كرنے كى صنعت مم به ۱۱٬۱۹ دلال استریث فورث بمبتی 14 ۵- فريقه بإزار مكة المكرم (سعودي وب) وائرس 14 قدرت بالتُر ٧ - فنت العسري خان جفر قامره (مصر) 14 يروفيسر 40 ٤- شابى بازار چدراً بادمسند منبل نتابي سوال وجواب ۳5

قیمت سُالانه : (بهندُوپاکستان میں) ممالک بغیرے مالک بغیرے مطلبات مطلبات مطابات میں معاد دیا

3

الراك الميان من والمركام يساله

عالات زما ند المسلم المسلم المسلم المراق و جميم ايك بريك الدخلة كاجلاف والاتفاا وجمي كال وربول الوكام كرت مقد و جميم عين الدم كدن دات كرا المقال و جميم سينكودل كا مدكرتا تقال الدي المركزا تقال الدي المركزات الما المراق المركزات المركزا

ایک دن آیا ، دی تغیر عفری سے برواز کرکن ، بج طبتے دہ گئے ، بوی ادرباں باب دو آرد گئے ، المحملے دہ گئے ۔

یہ دومفالیں نہیں ہیں۔ ایسی دوسوشالیں ہیں' دوہزار مشالیں' دولا کھ مشالیں ہیں۔ ہمادی آنکھیں انھیں دوزد کھیتی ہیں' ہمادا دل دونہ بے ہیں ہم ہی ہم چی جل جانتے ہیں کہ ہمارے ملک میں دق وسل سے مرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہی بہیں مدمی معلوم ہو کہ ہندستان میں ہی وسل سے مرنے والوں کی تعداد کا اوسط ہے ہرکہ فی منٹ ایک موت آتی ہی ہے ہوں کے بغیر نہیں اوسکے کہ ہمارے پاکستان میں کم وبیش ہی اوسط اموات ہی۔ ہم سب کچر دکھیتے ہیں اور بچھتے ہیں میکن کر کچو نہیں سکتے۔ ہماری تھلیں میں و دیت گورہ ہے کہ ہمارے دائع محدود میں اور سب بڑھ کرید کہ ہم بے جس ہیں' ہما دسے احساسا کذمیں کسی موت برجی ترہم دل تھام لیتے ہیں اور دقت گورنے ہمارایہ مال کہ ہماری جن غلوج ہو جاتی ہے۔ ہم ان مرافعوں کوموت کے حبی سے کہلائے۔ کے بیے جو کھ کرسکتے ہیں اور جو دائع استعمال کوسکتے ہیں وہ استعمال کہ ہمارے والدی جس غلوج ہو تاتی ہے۔ ہم ان مرافعوں کوموت کے حبی کسے کہا ہے۔

مبرخال ان صفات میں آئی گنائش ہمیں کہ ہم معلى کے کہیں ایک بہلو پر بی سیرحال بحث کا آغاذ کرسکیں ہم تو بہت اختصال کے سُا تھ اب ہم خود کم بی گرکہ آئ کل ہمارے ملک میں وق وسل میں مبتلا مریض کن حالات سے ودچاد ہیں اور ہی ہمارا موضوع ہے اور یہ کوان بچانے کے لیے حکومت کے قبضہ واضیّاد میں گیا ہے اور اسے کیا کرنا چاہیے۔ آخر میں ہم کچہ تجا ویز بیش کریں گئے کروام کواس مرض سے بچے کے موضوع پر کیا ہوایات دی جانی چاہیں اوران ہوایا ت کو موام تک ہنچانے کے لیے کیا دوائے اختیاد کرنے اہمین کرم براہمگنڈ الے افر تابت مزہو۔

مرون فی و فی منسکالت ده دیر این بالامترا مرین بالامتکالت بی مبلا بوتی بی ای دجه سے ده نظان کی طرف متوجه بوت بین ده لین احل کی منسکالت ده و لین احل کوبل سکتے بی - تنگ دیا دیک متابات پر دائی دیکنے پرمجبور ہوتے بیل اور اگر کوئی ان میں ساقد ساتھ وہ دو مرول کی طرف مرض کو منتقل کردیتے بیں لین ایک کمرے میں افراد در انش اختیار کرنے پرمجبور ہوتے بین اور اگر کوئی ان میں سے مبتلاتے دق وسل بوجائے تو میمکن نہیں ہوناکہ دومرول کو اس سے علیورہ دکھاجا سکے نتیجہ یہ وتا ہے کہ مرض کا سلسلہ ایک سے دومرے ک

طرف منقل بوجانے كى وجسے دُداز جو بُاتا كى -

٧ يكويًا اوراكترَّ حالات مين السيابوتا بوكمنبلائية وقَضَ هُركا تنهاك في والا بوتائيد اب اگرده كام ترك كرك اين علاج كي طرف متوج مو تو كمائة كون ؟ نتيج يه بيتا بوكدوه نه علاج كرسكتا بو اور نه آرام كرسكتا سيحس كانتج بالافرسخت انده بساك بوتائ

م. ایک سب سے بڑی دقت یہ ہوکہ مریض کولیئے مرض کی ابتدائی علا بات کا علم نہیں ہوتا۔

م - عام معالجین کودق وسل کے بار سریم معلومات نہیں ہیں دہ اسے دوسرے اُمراض سے علیحد نہیں کرسکتے بنیجہ یہ ہونا ہوکدم فرقطان دق وسل ہوتا ہے سکن علاج ملیرًا وغیرہ کاکیا جا آئے اور پر جیز مرض کو بڑھاکر بے قابوکردتی ہے۔

۵ - پورے پاکستان میں اس وقت دق درس کاکوئی معقول کلینک منبی عبداور ندی کوئی معقول مم کابہتال ہو-

۔ اگر کہی سپتال میں مریض کا داخلہ ہوجائے تو وہ اس کے لیے اس کیے مفیدتا بت نہیں ہوناکدا سے کھرکا عم اور ہال بچوں کا فکر کھا تے جاتا ہے۔ یہ دماعیٰ پرلینانی اس کے علاق کی مرت کو بڑھا دیتی ہے اور اکٹر مونِ کولائلان بنا دیتی ہر بحالیکد مرض قابل علاق ہوتا ہے۔

ابميس يرفور كرنائ كدان شكلات كاسل كسطى الأش كيا جاك

مست کارٹ کا صلی ہے۔ ہونائی طریقہ علی جو بیان کہ بخاروں کے اصول علان کا تعلق ہونیائی طری علاج سلم طور پر سن کی دور سے طلح مسلم طور پر سن کے دور سے طلح مسلم طور پر سن کے دور سے طلح سے کہ اس سلسلے میں ایک باقاعدہ تحقیقی بورڈ قائم کیا جائے جس کا فرض یہ ہو کہ وہ تمائے دتی کے لونائی علاج پر ہر مہاہد سیخود کرے۔ اس طریق علاج کو باضا بطراً ذا با احتیابی اور اگر واقع تا یہ میں درگر واقع تا یہ میں ایک کیا جائے اور پائوٹ مطب کرنے والے معالجین خواہ وہ وہ اکثر ہوں یا ہومیو ہیں آج میں جانے وہ کی ایک ہی تا ہومیو ہیں آج میں جانے وہ تی کا کو کا کو کا میں اس میں ایک بیا تا میں ایک ہیں در بات کی جانے در پائوٹ میں بنیں کر میں ہیں ہوتے ہیں جانے دور کا کو کا کو کا میں میں بنیں کر میں کئے۔

م بیسینی توریموں کی قریام ، اس وقت پورے پاکستان میں کوئی می معقول متم کاسینی ٹوریم موجود نہیں ہے ، عزورت ہے کاسطرف توجو کی جائے ، اس میں شک نہیں کریرخاصا مشکل کام ہو، بڑی توجو پا جنائے اور بڑا خرب اس کے لیے کرنا بڑے گا دلین دفتہ دفتہ سب کام ہوجاتے ہیں، اس لیے ضرورت ہو کرکئی سینی ٹورموں کی بنا ڈائی جائے ۔ خاص کرا چی میں کم اذکم نجادا علامتم کے کلینکوں کی ضرورت کے -

سور مع الجین کی ترمیت ، پوکرر واقعہ کو کرائر معالجین بروقت جائے دق کی غیص نہیں کرسکتے اس لیے ضرورت ہے کر معالجین کے ایک ترمیت کا قائم کی جائے اوران کوانس خاص موضوع برخصوص تعلیم دی جائے ابلہ تبعلہ ملازی کردی جائے اوران کوانس خاص موضوع برخصوص تعلیم دی جائے الجمہ تبعلہ ملازی کردی جائے اوران کوانس خاص موضوع برخصوص تعلیم دی جائے الجمہ تبدیر عامل کرکے دو سرول کو پنچاسکیں ، وہ اس قدر نا اہل نہ ہوں کہ کو نانی طب سے استفادہ ند کرسکیں۔

مرد بال سچوں کی برد رش کا انتظام ، اگرخاندان کا کئی ایسا فرد مبتلائے مرض ہوجائے جس کی کمائی براس خاندان کی بسراد قات ہی تو بہ حکومت کا فرض ہونا جا ہے کہ دہ استخص کے داخل سببتال کا بندولبت کرے اوراس کے بال بچوں کی گزداوقات کا مناسب انتظام کرے ۔ اس میں شک نہیں کہ یہ کا دینا آر آسان ہواوراس بڑعل کرنا سخت اورد شواد ترین کام ہواوراس کے لیے ہیں اپنے ترام نظام کا عام جائزہ لینا بڑے گا۔ اس میں شک نہیں کہ یہ نظام کا عام جائزہ لینا بڑے گا۔ ھی دوری مددی جا کھومت ھی دوری مددی جا کہ جھومت کی است اوری مددی جا کہ جھومت کی مرب دی ہواں میں ان سے کوری مددی جا کہ جھومت مرب دی ہوا ہوا کر دیکی جا ایک در کیا جا ایک در کیا جا ہے کہ ایک در ایک در کیا ہوا ہوا کہ در کیا جا ایک در کیا ہوا گا ہوں کہ ایک در کیا ہوا گا ہوں کو ایک در کیا ہوا گا ہوں کو ایک در کیا ہوا گا ہوں کو ایک در کیا ہوا گا ہوں کہ کا کہ میا کا استحال مورد کی تا کہ وار تو اور کورد کی در کا کہ میا کہ ایک در کیا ہوں کو کا کھوں کو کہ کہ کا کہ میا کہ ایک در کا کو کا کھوں کو کھوں کو کھوں کو کھوں کو کھوں کو کو کو کھوں کو کو کھوں کے کھوں کو کھور کو کھور کو کھوں کو کھور کور کو کھور کو کھور

و: علاج كوسَت أكياجًا ئية والدون وق وق على علاج كن قدر فهنكا بواس كرتصور سيمي دونك كور بوقي بوقي م

حرودت ہے کراس تمام نظام پرنظر ڈالی جلئے اور کوٹ ش کرکے اسے اسان اور کم خرب بنایا جائے۔

ا سول حفظ صحرت کی استان کو بیان کریکے بین ہیں اس موضوع پرست زیا دہ غود کرنا چاہیے اس لیے کہ ایک مسلط و میں میں اس موضوع پرست زیا دہ غود کرنا چاہیے اس لیے کہ ایک مرتب کو استان کرنا پڑرا ہوان کا سامنا کرنا پڑرا ہوان کا صل ہم نے جو ہمی بین کیا ہورج ہیں وہ بھیناً کو کی دوسراص بنیں ہوں اس برخیال فی الحال ہمارے بس کی بات نہیں ہوران وقت ملک میں جولوگ لینے سسینوں میں مرض کو لیے چولیے ہیں وہ بھیناً مشکلات سے دوجا دیں۔ ہرخال ضرورت ہے کرنپرواضح اور سے خاوط کھیے کران پرجلا جائے اور جہاں تک کمن ہو کھیں مرض سے نجات دلائی جائے ہیں۔ مشکلات سے دوجا دیں۔ ہرخال ضرورت ہے کرنپرواضح اور بین کی گئی ہیں وہ آئی زیادہ شکل نہیں ہیں کہ مکومت ان پڑیل نہ کرسکے۔

لىكن اس سەبرە كرىرموضور ئى توكەلوگول كواينى تىلىم دى جَائےكە دەخودكومون دى سەبجاسكيں .اس سلسلىم يى اصوبى حفظ صحت كى اشاعت سىئى زيادە اېم چىپىئىز بىچە سكومت كولىئ ئاخەم يى لىناچا سىئە اس خىم نىدى بىم چېزتى بادىغ بىن دىسى يىلىدى بىلىن

جنت کوقائم دکھنے کے لیے تازہ ہوا صاف پانی پاکیزہ ماحل مناسب غذا سورج کی اولین شعاعیں اور درزش ہیں چندچزیں ہیں جن برعمل کونے سے محت قائم دہتی ہوا ورجم میں فرض کے خلاف خاص کا فعت بگیا ہوجاتی ہوئی جولوگ اوپر کی اٹوں کا خیال دکھتے ہیں وہ شاذی مرض کی گرفت میں کئے ہیں اور جب مرض کی گرفت میں اُجَاتے ہیں تواس سے نجات بہت جار بالیت ہیں۔ یہ بالکل حقیقت ہو کہا دے وام کیا نواص تک اپنی لا علمی کی دہن ہے۔ ان احوالی مغول محت برکا دہند نہیں ہیں جس کا لازی نہتے ہیاریوں کی افراط ہو۔ ان احدادی کی اشاعت کے لیے ہما دے پاس حسب ویل دراتے ہیں :۔

(أ) ليلولي: برى تجب كى بات وكديد يوباكتان عضظ محكى موضوع برتفريون كافركاكى انتظام بنس و كالانكريد يولي دريع سيم لوكون تك بسنام برى اسانى كرسان اورم فرطوقه بربني اسكة بين بهادى دائي من حفظ محت كوفهرا بربنده من كا ايك برقوام دوزان فرون اجا بياود اس ك يعه قت ده تعبن كياجات كوبل ياده ولك ديريوسنة بين كمى تجارود رشون كوبنس ويديد يوسي بهركام مي الموجال ويرب اسبه المي فلك : حكومت كوفوه محتى موضوع برمنا رستم كربغلث شائع كرن باس منال ورزش برايك تعلى بغلث كى اشاعت كي ضروري المراك الموضوع برمغلول الرب المي منا بي علي و بالمواجع منا من بورك و باكره و كيف كي بالي و التي الكرما بي الموضوع برمغلول الماس منام مناسب و بين كراس و من كربغلث منا و المراك المناس منام مناسب و بين كراس و المرك الموضوع برمغلول المناس منام المناس و بين كراس و مناسب و بين كربغلث مناسب و بين كراس و المرك المراك و المرك المناس ا

(ج) اخبا دات: اس صرودی کام کے لیے اخبارات کا استال منامب صدیک کیاجائے عکومت کی جانی اخبادات کومضایین میرج جاتیں جن میں متذکرہ بالاموضو قات برانمبال بوئال ہوئاس تم کے مضامین منصوف اخبادات کے لیے دلیمب ہونگے بلکتوام ان سے زیادہ سے زیادہ فا مذہ ان اسکیں کے۔ مضامی مطابع اخبادات میں اس موضوع براشتہادات دیتے جائیں (جس طرح حکومت کے دومرے امنے تبادات شائع ہوتے ہیں)

دور المعلق المعربية على المعربية المعربية

ایران کی طبعی درسرگاه

عهاضفوريس

(از جناجيم سيدعل كوژها حب چانديدي)

دسویں ادرگیادھویں صدی بجری میں ایران ہندستان کے لیے بونیورش کی حیثیت دکھتا تھا۔ ارباب دوق وہل کی مختلف تعلیم کا ہو میں اکستاب علم کرتے اور ہندت ان اکرانی ابنی ہندود کے مطابق بہرو پرفائز ہوتے تھے. ماڑر حمی کے مصنف نے باکل صحیح اکمها بوکر سے

اوران مکتب خار بهندستان است ومستعدان کر جی خیات در آل جا می نمایت رکه در بهندستان در مجلس سامی این سیدسالاد بکار بند دارز جی صفح ۱۲ می)

یه وه زاند تقاجب بهان هومت مغلیه کا افتاب اقبال صالبه برم بک داخته اور اس خاندان کاست زیده بریار مغر اور کا فواز بادشاه ملال الدین محالب اور در بار منابی کے طلاحه امرانیز صوبه دا مدن کی مجلسون میں بی اہل کا کی خیاصات بردائی کی جاتی تھی ، اس سلسلے میں مجد اکبری کے حلیل القدر امیب بردائیری کے حلیل القدر امیب بردائیری کے حلیل القدر امیب معدالرج خان خان کو در بازی تو اراب کال کے لیمنی مجراری اور بخت برائی مضب کی آفز تی شد والباب کال کے لیمنی مجراری اور مناب میں آنی شش می کاران کا کمان میں مناب کی آفز تی شد کھی در بازی الدا مناب میں آنی شش می کاران کا کمان کی در بازی کا میں مناب کی آفز تی کی ایران کا کمان کی کاران کی کاران کی کاران کا کمان کی کاران کی کاران کا کمان کی کاران کی کاران کار کاران کاران کاران کی کاران کی کاران کار کاران کار کاران کار کاران کی کاران کی کاران کی کاران ک

اقبال لنهاد مي ديوكيا. شعرار طاسق ايني أود فلاسفول كم علاده المبارجي كاني

كابرصاصيدكال ال كيصعل كي تمناص بندستان ي كاب كتاتحا.

يسلسلواس دفت كك جادى داجب كسلاطين مغليه كابرارغ

تعدادیں ایران سے ہندستان اکے دیشق اور بغوادی علی بدو الت جانے کے بعدایران علوم وفنون کے ماہرین کا ذہر دست کمن بن گیاتھا اور ہندستان کی ذما گی کا ہر خبسہ ایران کے تمدن اور معاشرت سے انریز رہورہا تھا۔ ایران کے متعدّد شہروں میں جلیل انقدرا ساتذہ

ک درس گاہن کسال کی طح علی سیکے ڈھائتی دہی علی جرمندستان کے درس گاہن کسال کی طح علی سیکے ڈھائتی دہی علی جرمندستان کے علی بازاروں میں مبیل جائے تھے۔ طب قدیم کے موجودہ ہم کمررواج

بس سب سے زیادہ صدان اطبار کا ہوج ابران کی طبی درس گا ہوں سے فائع ہور بندستان ائے اور تیہال اکر اعمول نے طبی امراد کے ذرائع

سے مائی ہو در میں اس اے اور بہاں الرائھوں نے می امرا دلے دارات کودسین کرنے کے علاوہ درس و تدریس کا سیسلم ہی جاری کیا ادراس طح

مندستان میں بیتانی اطبائی تعدادیں موز بردر اصافر ہو آگیا ۔ ایران نے طبی علوم کی تروی واشاعت میں اور کی نوعیت کا جو مصد لیا ہے اس کے بیش نظر طب بوٹان کوطب ایرانی کہنا کہا اور موزوں کے !

تمحيل كالمتصنع اس كابمي كيرية بنين تخرجها ذق اوربا كالطبيب ايراني اسائده كيمطبول ستعليم اكزيكان مي مشتراليي مستيال مي شابل مين حن كوهلي اورهملي حيثيت سيداس فن يربودا عبوره ياس مقاء اس ليكها جاسكنا بوكه ان كي طبي تعليم كي ميشت سيئي المل زقي. الابقيناايران كے ان قديم اسكول ين تشريح اورا فعال الاحضار وغيره كى تعليم كام معقول أتظام موكا وأكرايسانه واادرطالب علم طب ان ھروری منتبوں سے ناوا قع^{ن ہ}وتے توان کاعملی ڈندگی آئی تابناک منہ مِوتَى خطابرستِ كرمغدا واور دوممها ملاى ممالك بس شفاخانول المد بلی درسگا بول کانطام نهایت کمل اور باز عده مقاراس بید کوتی وجم نہیں کدایان میں ورس وردریں کے ان طریقوں کو برطور مؤنہ سامنے رد كماكيا برجواس سيبلي دائج بريك بين بالضوم ،الس عالت مي حبب كرايراني اطبار اس امرسين اواقب نديم كالتريخ جا فيغير كوتى طبيب لين فن مي كمال پُدائيس كرسكتا. بهركيف ُ جبال ك ہماری معلومات کا تعلق ہے و اُرق کے ساتھ کہاجا سکتا ہے کہ مذالین صغوبه كوبرا ۾ داست طبي درس گا ٻول سے كوئي فاص دل جبي مذهق-امی کیے ایران میں سرکاری درس گاہوں کے مقلیلے میں برایو شعبر كا وجرد زياده بإياجا تأسّير. البتربعض مقامات براليي ودس گايي ضوّ تحيين جمال اطباركو مركاري طور رتعليمكامعاوضه لمثائقا. اردبي مين يع صنى الدين كروار سيستعلق ايك اس تتم كي درس كاه تي، اور كليم جرئيل بهطور بروفىيسرو بال تعيشات تفاء بإنكرسلاطين سفوييشيخ صفی الدین بی کی اولاد میں تقر اور من درائع سے سلطنت اس مان مِنْ قَلْ بُوكَ و دُينَ مُوصوت بى كى توجر سے بها بو تے تح اس ليے **یفتغا اردبیل کے مدرسسے شا ابن صفویہ کو زیادہ دل جیں ہوگی ادر بیا** كعلم والع معمال بول كرجاني جرس الين بمعصر على اولطب ميسب سے زیادہ قابل خاركياجاتا تا اور عراق كے معاصات الم كوس سے بڑی میں دے میں ادر میں کا مدرستین صفی الدین کے مزاد کے بہاد ين واقع فغار اس وقت عام طور ربعلم كابي طريقه عماً. مزارات كعلادُ مها مومي بي تعليم وني تعي معن ائما أنه أين هُرول بررُّها إكر قرق.

شاه طهامپ ماض بن شا داستیل صفوی موسوی کیمب

حکومت بن حکم خاد الدین محرد برخیرازی ایران کا نهایت نامورطب بخاد اورتصنیف و بالدن اور علاج معالج کے علاوہ برحائے سے می دیجی اورتصنیف و بالدن کا نماز الدن کا آخر اللہ و مذاقت اور مهادت فن کے اعتباد سے کافی متباد ہے اور محادث کی متباد سے کافی متباد اور محادث کی متباد سے کافی متباد اور محادث کی اوراد نے بھی درس و تدریس کے سیاسلے کو جادی کھا اس کا بیٹا بخود افرای کا اس کے حادث کی اس کے حادث کی اور درس سے مبہت سے شہرة افاق اطباء فاض موکر کھے۔ اور بیل کے مدرس کی اور درس کی طلباری کا فی تدواد شرک ہواکر تی بھی مناگرد تھا جس کے درس میں طلباری کا فی تدواد شرک ہواکر تی بھی ۔

میرغیاف الدین سفیرازی بی این مرتبه کمال کے اعتباد سے علم عاد الدین سے کسی طی کم نہیں۔ ایران کے گھر لیوطبی درس گا ہوں کے ذیل میں اس کانام بہت زیادہ ۔ وشن ہے۔ عہدالبری کے شہارہ فلاسفر اورعالم شاہ فتح الدُّد و تصفیل نے درو تالا فدد میں ہندستان کے بے شاد افاضل شال ہیں۔ بیم علی گیلائی شاہ قانون نے بھی فتح الدُّر مشاری کارو شاہ کا نون نے بھی فتح الدُّر مشاری کی ہی گیلائی شاہ قانون نے بھی فتح الدُّر مشاری کی میں گیلائی شاہ قانون نے بھی فتح الدُّر مشاری کی ہی گیلائی شاہ قانون نے بھی فتح الدُّر مشاری کی تھی۔ سے بی طب کی تعلیم جان کی تھی۔

جبانگیرنے پانچ صدی منصب اور میج الزمال کا خطاب عنایت کیاتھا۔ شاہماں کے دربار کا ستہے زیادہ کا دق طبیب دَاوَد تقرب خال بھی مزلا عمد کا نے گردتھا۔

بترزیم حکم اوط الطب کا درس دینے میں شہودتھا۔ اس کا ایک معنوی فرزند محدا من بزدهستان میتج کرعبدالرحیم خال خانال کی سُرکادیس فرکرہوا تھا۔

گيلان مي هيم تاج الدين سين كيمند درس كونظرا نداز نهيس كيا جاسكة يسلطان مرادخال فرال دفائه ما ندولان كاطياب مصاب تقا و ها جلي مين اين مامول هيم مدر الشريعت كيلاني تلذر كمتاعة ابازدرا كي طواكف الملوكي مين ديكلان أكيا تقااور بهين هلب كي تعليم فين لكات اس كيمشور تلانده ين مجم محر حين فنفورا الا بجاني بهت نمايال في ا جوسلاند هين مهند سان وادد بوائقا اور عبد الرحم خال خانال كي الأنت ين داخل بوكيا تقا .

ہندستان کے تمدن اور کلچر برایان کا بہت زیادہ افر پڑا ہی۔
لکین بہال کی طبی نضا قطبی ایران کی طبی فضا کا برقورہ اورایران کے
ان طبی مراکز نے دسویں اور گیا دھویں عدی بجری برنزی کی ہے
ہندستان میں طبی علوم کی تروی کے بیٹی نظراس ذائے کو
ایران کی تاہی کا منہری باب کہاجا سکتا ہو۔ بھیرحا غیرہ میں اس کا باز
افریہ ہونا چاہیے کہ ایران میں طب قدیم کو از مرفز ترقی دی جائے اور
اس بطری طریقہ علاج کی جو ہمیشہ سلاطین ایران کے دربا دوں بہتا
د باتھا ایران بھرا ہالے کی کو میشہ سلاطین ایران کے دربا دوں بہتا
د باتھا ایران بھرا ہالے کی کو میشہ سکا طین ایران کے دربا دوں بہتا
د باتھا ایران بھرا ہالے کی کو میشہ کرہے۔

اس مقاله کی ترتیب کے دقت حسن بل کتابی درمطالعد رہی ہیں:۔ اکبرامہ افزالا موار افزوجی پمنتخب التوادیخ اکبری کبری بادشاہ کا طبقات اکبری کا پیخ اسلام داکبرشاہ خاس، دسا لِن ٹی ٹایخ ہندستان (ڈکالمنظر) مسودہ المبلئے جمدِمغلیہ (کوٹرنچاند دیدی) (ہاتی کرنندہ)

الماركونين كے دلول میں بندا ور صفوظ كرنے كى صنعت بقيد مط

پندرہ منٹ کی مدت کائی ہوتی ہے اوراب یہ ڈیے" بیک کرنے کے لائق ہوجاتے ہیں۔ ٹٹا ٹروں کے فیکٹری میں پہنچنے کے دقت سے سربند ڈیوں کے مشنڈ سے ہونے کے وقت تک تقریبًا ایک گھنٹہ صرف ہوتا ہے۔

کارڈ بررڈوں کے کمسول میں ہیک کیا جاتاہ اس کے بعثینوں کارڈ بررڈوں کے کمسول میں ہیک کیا جاتاہ اس کے بعثینوں کے دریات ان پاسیسیل کارائیس اکسپورٹ کے لائن بنادیاجا آ کے دریات کیا لئی مدت اور اس کمل کا درج حرارت مجلول کی حالت اور جمامت پر موقون ہے۔ اس لیکھی کمی دقت مرکی یامٹی می موجاتی کے۔

کا مفالے میں دوسراو کی مل ٹماٹروں کی پاری بنانے کا مقالے میں دوسراو کی ایک ٹمٹین ٹی " سے کا مقالے۔ اس مقصد کے لیے ان کو ایک لی مٹین ٹی " سے

تردکرایک چکرنگانے دالے فاف بی ڈالاجا تا ہے جہاں ان کا پہلاگوندابن جا گے۔ اس کے بعد ایک خاص جہم کا آلہ داوط ن اس کو نعد ایک خاص جہم کا آلہ داوط ن اس کوندے کو بیائے۔ بھراس کے دی ایک مولیٹ میں گرم کیا جا آئے۔ دس کو ایک حالف و بے داع فولادی فرف بی گرم کیا جا آئے۔ اور ایس کے اور کے دائر کی کا عمل کی جا تا ہے۔ ابتدا سے انہا کہ بعد کی طرف سے بحد اور کو دائر کو ایس کے دوران عمل میں لیرو ٹری کو دی کے بعد اور حرف ورث کی دیے بعد اور حرف ورث کا دیے بعد اور حرف ورث کو دیے بعد اور حرف در کے دوران کی حرف کا دوران کو گون کی معیادیں کہی طرح کی واقع نہ ہو۔

أب كحيم كانظام فل من

النبورٹ نین اللہ و ممل کا کوئی درید یا نظام مرف نقل و حمل می کمت عدود نہیں ہے، بلکہ اس سے دو سرے کام جی لیے جاتے ہیں۔ بار برداری کے اکٹر جاندیا مواریاں دو سرے طریقول ہو ب استعال کی جا تھیں ، اس سے کھیتوں میں بھی کام لیاجا آ، اس کو گاڈی میں بھی جو ڈ تے میں ، اس سے کھیتوں میں بھی کام لیاجا آ، بھی ، اس سے جی جلوائی جاتی ہو اگر خد دات کوسلسلہ نقل و حل سے کوئی تعلق مہیں ہے۔ اس طریق کوئی افتر میں اسلہ نقل و حل سے کوئی تعلق مہیں ہے ۔ اس طریق کوئی افتر میں ایک کرئی یافتہ علاقوں میں ٹریکھ ون اسے میں جو اور امریکا کے ترقی یافتہ ان میں بیاب ان میں کھی جلوائی جاتے ہیں۔ ان میں بیاب ان میں کے سینے علاقوں میں بیاب ان میں کھی جلول کے اس میں کے سینے کے اس میں کام اس سے دو سری شینوں کے سینے بی جلول کے جاتے ہیں۔

فدا اورمشروبات كايد حال ب كدان كوببر حال أب كمند سعمد د تك اور كجروال سع كزركراً نوّل ك جانا برّنا بويال

یک کدان کے غیراستعال شدہ حصد فضلے کی صورت میں آپ کے جم سے باہر کل جائے ہیں اور جہ ضم سندہ اجزا ہوتے ہیں ان کو انتقال کا نقل سے ان اعضایا نسجوں تک پنجینا پڑتا سکتے جہاں دواستعال میں لائے جائے ہیں۔



اری اُن آب کنی آب کنیوں سے جو نفسلہ یا ناکارہ اجزا خابج موتے بس ان کو میٹی پڑوں گردوں اور جلد کہ جانا ہوتا ہے جاں لیسیکانی نظام موج بس کران کو کننف جزوں کی شکل میں جیانٹ کرالگ لگ کردیں اور بحربی جم کے محتلف واستوں سے با بڑکی جاتیں۔ بانی اور

Sept of

Marie Committee Committee

بعن دومری بیزون کو قالیج بونے سربیطه آپ کے گردول سے متانی با جانا پڑتا کے جنبی خلایا کو جہاں وہ نشو و نما پاکر بلوغیت تک بہنچتے ہیں ہاں سے ایسے مقا مات تک بہنچا نا پڑتا ہے جہاں وہ اپنا تولیدی و تناسل کام انجام دسے سکیں۔ باہم عروق اور معدی ترشے کو اوجہ کو معتد ل کاموں پر لکلت دیکھنے والے دو سرے اجزا کو ان کی پردیش کے مقامات سے ان مقامات تک بہنچا نا پڑتا ہے جہاں وہ استقال میں استے ہیں۔

مختلف کا مول کی اس طبی فهرست سے بیصاف ظاہرے کہ ایکے جم کا نظام نقل وکل اَسَان وسادہ نہیں ملکہ بہت بجیب دھ نے اس کو بہت سے بیٹ فی اور بہت اور بہت سے طریقوں ہرکام کرنا ہڑتا ہے لیکن ان کی تمام مرکز بیول کو ہائچ یا چھے میصوں میں تعقیم کیا جا سکتا ہے۔ مختصطور پر ان کا بیان ہم دیل میں دین کرتے ہیں :-

آپ کے جم کے نظام نقل دھل میں ایک اہم چرزیہ کرسیالات مسام دارسطوں سے گزرجائے ہیں۔ اس کو کل نفوذ (Osmosia) کتے ہیں، اکسین اور کا دبن ڈاکی اَدکسا مَدُ کالیک دوسرے سے تبادلائ اور بھن دوسری سرگرمیال اسی برموقوف ہیں۔ ہی دہ خاص عمل ہو جس کے ذریعے پانی اور ہفتہ مندہ عذا آپ کی اُستوں سے آپ کے خون کی شریا فول میں اور المف کی تالیوں تک مفرک کے بینچے ہیں۔ اگر یہ صورت نہ ہو تو آپ کی عذا یا کوئی مشروب آپ کے جم کو فائدہ ہیں۔ بہنے اسکتا۔

میکانی نظام مزبردا قوده ان نالیول مین جم جاتی اور دفته رفته اس کے داستوں کو مسدود کرتی اس لیے ان نالیوں کے خلایا میں قدر کے دار اور بال کی طع باریک سرے بنادیہ میں جن کو مزکل یا بلیک (Cilia) کہتے ہیں۔ یہ روئیں ہمینہ ایک متم کی موج دار حرکت کرتے دہتے ہیں اس ذریعے سے جمل کے اور بر کی رطوبتوں عمل ساتھ ہی اور بر کی رطوبتوں عمل ساتھ ہی آسند آستہ ہواکی جبو فی نالیوں سے زخروں تک اور زخروں سے حلق مک بہنے جاتی ہے اور اس کے بعد خابی ہوجاتی ہے۔

حبلیوں کی سطے کے امراتے ہوئے دوئیں سے ٹرانسپورٹ کا کام لیناصرف ہوائ نالیوں ہی کے لیے خصوص نہیں ہے، ملکہ اُن نالیوں میں بھی بیعمل جاری رہناہے جن کے ذریعے آپ کے جنسی خلایا چلتے یا گزیتے ہیں۔ مرداور عورت دونوں جنسی خلایا کے نقل وحل کا آب بھی لیسے ہی متحرک اور متون لدتیں ہواکرتے ہیں ،

غذاؤل اورمشروبات كوأب كرمغس نطام مضم كعضااد علاقوں تک بینجاکوان سے گزارنا دو مختلف میکانی عمل کا محتاج ہے۔ بہلے کا تعلق ابتدائ کامول بنی خذاکر جبانے اور نگلنے سے سئے دولیر ' کا تعلق باتی" داستول سے جب آپ غذا کو نگلنے کے لیے تیاد ہو یس تواکب کے مند کا مقمداً ہے گی زبان اور اب کے گالوں کی حرکتوں سے ایک چیوٹے سے آ دے یا گیندی شکل اختیاد کرکے آب کی زبان کے مجیلے یا اندرونی مصنے تک مہنچائے اس کے بعدا پ کے علق کے بملدول كربردك جوارزة الحلق كاسقون "كي جاتين مروف سے بند ہوجاتے ہیں اکہ غذا کو بھراو پر کی طرف آفے سے روک دیں۔ بحراب کا تالوا کے بیچے کی طرف حرکت کرتاہے اور ناک کے مجھیے كوى جواليك البوابوات بندكره بتائد اس ليه كراكراس كا مے غلاکادی مصدمجرات کر امراجائے تو سخت کلیف ہوتی ہے (اگر اب كرمي المولك كالجرير والركا تواب اع تحرجاس كم اس كم بعد زبان كى جنى اورى اور خلى حركتول مند غذا حلق كاندر داخل جولى ئے۔ يرسب كىسب وكتين ود بود فيرادادى طور بربست و محصروت مِن ہوتی ہیں۔ یراب کے اختیاد می ہے کراپ الن در تول کو تول کرا

یاند کریں الیکن جب آپ فرم کو دیں گے پوائیس دی تبریک گے۔

ہردہ غذا ہو آپ کے حات سے معدے تک جاتی ہے اس کوایک فصوص عضلاتی نائی سے گزر ناہوتا ہے جو تقریبًا دس اپنج لمی ہوتی ہو۔

اس کو مرق (Eaophagua) کہتے ہیں جو ل کر حام طور ہر کی سیدھی نین افقی او زنین میں رہتی ہے اور جو جزاس کے اندر سے گزرتی ہے وہ معتدل حالات میں نیچ ہی کی طرف جاتی ہے، اس لیے پہلا خیال رہر ہو سکتا ہے کرر مرف ایک ڈھلواں نائی ہے جس کا کام یہ کے کمٹوس اور سیال جزوں کو یہ کی طرف مجین کے دیکن رخوال کے مرک کو کر اور کی کے کمٹوس اور سیال جزوں کو یہ کی طرف مجین کے دیک کو کر اور کی کے کہ کو سی کے اندا کی جراب کا کام ہم کو اندا کی جو اس کے اندا کی سیاری کا کام ہم کو اندا کی جو اس کے اندا کی سیاری کا کر اندا کی جو اس کے اندا کی سیاری کا کر انگیں اور کر کرے کر کر کا کہ بیض میں تا شاگروں کو کہ ہو ۔ کہ کو کہ اندا کی مراب کا کر اندا کی مراب کی

جب غذا كاكوى لغم الله على صن سے فرد ہوتا ہے آواندول اللہ على اللہ

اپ کے بمیں جروں کو دکت دینے اور ایک جگرستے دری جگر منعقل کرنے کا بہ طریقہ جسی تضوی نالی کی دیواروں بی تحدرو اور انعباض کی مون دار حرکتوں کہت شن بی بال معطلات میں خودرو اصعبابی حرکت (Petia-talaia) کمبلا آسب حرکت اطلق سے اموا اور بڑی است کے بیجے تک ان تمام طلاقوں میں جادی دہی سیکے جن کا تعلق آپ کی خذا کو مہنم کرنے سے اور مزید براک ان نالی میں میں موجود دیں سے جو گردوں سے مثالے تھے بہتی ہیں ایک دیری بات یہ ہے کہ کہنی انسان کے بہلے نصف سعے میں ان مون دار

many to the state of the

حرکتوں کا ایک حصد التی طرف بینی یاتی علاقہ مضم سے برعکس ہوتے بیں اس لیے ان کو "دیرورس" (Reverse) کی "الی صفا حرکت" کہتاں میں نہ آئی ہوا ورجس میں پانی کی مقدار اب تک بہت نیادہ ہو وہ پانی کی کافی مقدار جذب ہولے سے پہلے اگر نہ ٹر معرسکے۔ جسم کے تمام سلسلہ نقل وحل میں نبیتا کہ جمہیدہ عمل ان سیالوں کا ہے جو نالیول سے گزرتے ہیں . ختلا اسی دریدسے لعاب وہن آپ کے لعاب دیز غدد دسے کل کرمند میں آتا ہے اور زم سے اور لیلیے کا گردن کی ایک بڑی رگ میں واضل ہوتا ہے۔ ان سیالوں کے لیے شی ہو گردن کی ایک بڑی رگ میں واضل ہوتا ہے۔ ان سیالوں کے لیے شی ہو گرن میں سلسل بیدا ہوتے دسے سے ایک ایسا ڈبا ڈ رود میں آتا ہی جو گرن میں سلسل بیدا ہوتے دسے سے ایک ایسا ڈبا ڈ رود میں آتا ہی جو کرن میں سلسل بیدا ہوتے دسے سے ایک ایسا ڈبا ڈ رود میں آتا ہی جو کرن میں سلسل بیدا ہوتے دسے سے ایک ایسا ڈبا ڈ رود میں آتا ہی جو کرن میں سلسل بیدا ہوتے دسے سے ایک ایسا ڈبا ڈ رود میں آتا ہی جو کے سکو نے سے بھی ان کواس دختا ہی میں میں میں میں میں میں میں کوئی خود رو جھابی حرکت بیس کہ سکتے۔

اخری کمیکن ست زیاده دید ایم ادر دل جب نظام نقل و حل ایم این در حل میکن ست زیاده دید این در حل کمی اندرده جب دوران خون کمیته بین دنسار در کمید محضر الفاظیمی به نظام خونی کی نالیول کی چند ترمول اور بیمید و ترکیبول بر

یاناکارہ جب نیں پر ابرتی ہیں ان کوخادے کرنے کا الہی ہیں ہو۔
یہ کے کہ آپ کے خالیا فردا فردا ایک معاف سیال بعنی لمف سے
گھرے ہوئے ہیں جن سے خرودت بحر فلاط ہل کرتے ہیں اور جن وہ اپنے فضلے کو دال دیتے ہیں۔ لیکن یہ لمعن بی براہ داست آپ خوان ہی سے افود ہے اور کھراس میں واپس ہوجاتا ہے۔ ایک منی میں آپ کی آئٹوں کے لمعن کی المیان ستنظ ہیں کیو ملدان میں جلف ہوا ہے وہ جزدی طور پراس جنم شدہ چربی سے بھی ترکیب پانا ہے ہوتا ہے کہ دران می جذب ہوتی ہے۔ لیکن یہ المیاں اس ہوتا ہی کہ یہ جاری کی آئٹول سے اس میں جذب ہوتی ہے۔ لیکن یہ المیاں اس سے قبل کریہ چربی ہی کام میں لائی جائے اسے آپ کے دوران میں شابل کردتی ہیں۔

روان کی ایس ایس کی ایس ایس کی ایس افون کی ان در اوس کی ایس افون کی ان در که اور سے ہوتی ہے جو کا رہن ڈای اوکسا ند سے بوتی ہوئی آب کے جم کے خلف بھول سے قلب کی طرف آتی ہیں قلب اس فی کی فرش کوان رقوق کی داد سے پیم پی پول میں پہیٹ کر در تاہد جہال وہ بیان ایس کی داد سے آب کے قلب کے بائیں بہلومیں واپس آجا آب جب بید خون بھی پھر وں کی عوق شعرید میں چکر دکا آہے تو بہیں کا ربن دائی اوکسا کہ اور اوکی بین میں دار ہوجا آہے۔ ایمی خون سے کا ربن ڈائی اوکسا کہ اور اوکی بین میں دار ہوجا آہے۔ ایمی خون سے کا ربن ڈائی اوکسا کہ اور اوکی بین میں میا دار ہوجا آہے۔ ایمی خون سے کا ربن ڈائی اوکسا کہ وہ اس کی جگر سے لیتا ہے۔

دُورانِ وَن کے نظام کا در مراحسرمیں سے مترق ہوا ہو اس کو محری یا کُل نظام جمانی کا (Systemic) درران ون کہتے ہیں۔ یہا کہ جس امیر ون اب کے قلب بیٹ اور کی کہتے ہیں۔ یہا کہ کہا دی اسے مضر ران جالم " بیٹ اور کی میں واجل کر دی ہے۔ اس مر کہا ہے۔ اس میں واجل کہ دی ہے۔ اس مر کہا ہے۔ اس مرحمت کے مرح

اکسیمن اور کاربن ڈائی اوکسائڈ کا تبادلہ ہونائے ، مگر میمائی میرو کی عروقِ شعریہ کے الکل برعکس ہولینی اکسیمن پنچانا اور کاربن ڈائ اوکسائڈ جذب کرکے والیں لے جانا۔ اس کے علا وہ آکیے اسمضاً اور سیجیل کے ناکارہ اجزائی اس والی ہونے والے خون کی صارف میں شابل ہوجاتے ہیں۔

اب یہ خون جو اکسین اور تغذیب پنچانے کے بعد کاربن ڈائ ادکسانڈ اور دوسرے نضلات سے لدا ہوا ہوتا ہے، رگوں کے ایک ضعوص نظام کے ذریعے آپ کے فلب کے دائیں جصے میں پنچائیے آپ کی جلدا ور گردوں میں خون کی جو نالیاں میں وہ مجی اس مجبوعی " دُورانِ خون کا ایک بُحر میں ۔ لیکن جب خون ان اعضا کی عسد قرق نیعریہ سے گزرتا کہ تو یہ اعضا ان نضلات کو خون سے لے لیتے ہیں جن کوخادت کرنا اِن کا فرض کے ۔

یے عمرہ اور سیج الوزن ادویات خرید کے لیے ہم کررد دواخانہ کویاد فرماتی

market and the second

مِمَارُولِينَ دُلولِ مِن بِدَا ورَحِوْ طَاكِرِ نِهِ كَيْ صِيْعَةَ مِمَارُولِينَ دُلولِ مِن بِدَا ورَحِوْ طَاكِرِ نِهِ كَيْ صِيْعَةَ

المممدد صحت

جَرَى ایک بندوج بره نے جہال کفرت سے ٹاٹر پیلے ہوئے

ہیں ۔ بَہال ٹماٹروں کو ڈبول میں بندکرنے کی صنعت ایک فرائسیے

ہم بندگی ہوئی نفاؤں کو کہنے ۔ یہ زمانہ وہ تقا جب لوگٹین کے ڈبول

میں بندگی ہوئی نفاؤں کو کہنے سنر بنیں کرتے تقے حقیقت بجی یہ ہے

گر تحفظ اور آ المائ زہر کے طریقوں سے بے رَدوائی برتی جاتی ہیں۔ ہاں

ہے یہ ففائیں کم کم کی زہر ہی بن کرخطرہ بیدا کردی تقیں اور لوگ ان کو
شک و شید کی نگا ہوں سے دیکھتے تھے۔ بعد یں جب آ المائ زہر سے

آ فلان جرائیم اور فعلا دو بچھ کے بعد ڈبوں کو بند کریانے کا خاطبی طریقہ

اختیاد کی آگیا تو لوگ دفتہ وفتہ مطمن ہو گئے۔

بونکرا تبرائی زمانے میں بند الروں کی انگ زیادہ نرشی الا لوگ فسط میں شما لڑ کھانے کے بعد دوسرے دفتوں میں اس کی تمنا ا کو بقد تھے اس لیے مصنعت پہلے اپنی زیدگی کے لیےجدد جد کرنے کی اس کے بعد بہلی عالمگیر حبیک جدائمی اور لواتی کے دوران میر گوگ کا فرون میں بند غذاؤوں کے علاقہ کوئی چر دست یاب بی نہیں ہوئی

می اگر مرس کا اس صنعت کی تن کے لیے بہرین موقع ہی مقا الیکن چذک کا دخالے کے سب لوگ فرانسیں تھے اور سب کے سب بخواک کی حنگی خدمت کے لیے بلالیے گئے اس لیے کا دخانہ بند ہوگیا۔ اس کے بعد مجر سند ۲۹۱۹ میں ٹراٹروں کو ڈول میں بند کرنے کی صنعت جاری کی گئی اور ٹراٹروں کی فعسل کو بم بہت ترقی دی گئی۔

جولوگ بی ٹاٹرول یا دوسری سبزوں یا جان کو ڈبول میں بند کرنے کی صنعت جاری کریں ان کوستے بہلے یہ جانتا جاہیے کہ اس سنسلے میں کانت کا دول اور کارخان والوں کے درمیان پورا تعاون ہونا چاہیے تاکہ صنعت چالورہے۔ کیوں کر غیر محمولی وقفوں سے ہی جا کوشدید مالی نفصان بہنچاہے بلک سجن حالتوں میں کا رخانہ فیل ہونا کے۔ اگر کاموں کو لویسے سال تک جاری رکھنا ہوتو اس کے بواکوی دوسراط ربقہ نہیں ہے۔ کیوں کرٹماٹروں کی نصل مختصر ہوتی ہے اور تعویر دونوں مک کثرت ہوئے کے بعد ٹماٹر نایاب یا بحد کمیاب ہوجا تھے ہیں۔ دانوں مک کثرت ہوئے کے بعد ٹماٹر نایاب یا بحد کمیاب ہوجا تھے ہیں۔

طور پرید خیال مجی د کمن چاہیے کر اس صنعت پر بو سم اور آب و ہوا کا اُڑ

بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر کمی محدود دقیۃ کا شت کاری کی سبلاک کم ہے
اور خرابی موسم کے باعث قرب و جواری فصل خراب ہوگئی ہے قربیب
سی مشکلات در بین ہوجائیں گی۔ مزیر براک اکٹر زیادہ سردی کے باعث
ٹما ٹر کمی قدر دیر سے بچتے ہیں۔ لیک سائٹ پک جائے ہیں۔ اس لیے
کی ذوا سی جو بطتے ہی سب کے سب ایک سائٹ پک جائے ہیں۔ اس لیے
فیکٹری کو سخت و سے دید دباؤیں کام کرنا پڑتا ہے جس سے ملازمول اور
مزدودوں کو خاص وقتوں میں کام کرنے کے لیے بوجی بڑی ترمیں دی

اب جَرى كى نيكرى كے كچدهالات اور تاثرول كوجدية رين مشينوں كے دريع دوں ميں بندكر نے طريق بيان كيے جاتے ہيں الله من يہاں سے بند كيے ہوئے فار تين بتوں ميں با برجيج جاتے ہيں الله من كے دوں ميں بندسالم يا توقع ہوئے تاثر (م) ٹماٹر كى اورى (ايك خاص فيتم كى دانسيى شور بريا سوپ) (س) بيپول ميں بندكيا ہوا تاثين كاكودا يا لمبلاگندا

جب تیاری کا کام پورے سنباب پردہنا ہوتواس کا دفانہ میں ، ھا آ دی کام کیتے ہیں اور یہ سب کے سب سفانی آدی ہیں محریط وزیر سے کے سب سفانی آدی ہیں محریط وزیر کار فاسل محریط وزیر کی اس کار فاسل میں کام کرتی ہیں۔ پورک وزیر دور درت یاب بنیں اور تا اس لیے مردور دور درت یاب بنیں اور تا اس لیے مردودوں اور ملازموں کو بہر کال پورے سال

مرتک اجرت دی برتی ہے، چاہے کا رفائے میں کسی دقت کام کم ہویا زیادہ ہو۔

بندكرن كاطريقه

مُارُوں سے بھر ہے ہوئے لوگرے یا بھی جوں بی نکمری میں ایک السے طوف میں ہوئی بہیوں پر لگا ہوتا ہے ضالی کردیے جاتے ہیں اس کے بعد ماہراور شاق لوگ ٹما ٹروں کو نظر سے بہان کر ایک محمل میں نقص دکھائی فینا ہا ہمتوں سے جلد جلد جا بھائی ہیں جب بھی ہوئے میں ان کو اور ان میں جواتھے ہوئے میں ان کو اور کی الینی شخص میں اور ان میں جواتھے ہوئے میں ان کو اور کی الینی شور یہ بنا سے کے استعمال کیا جا تا ہے۔

پہلے معامدے بعد ٹا ٹروں کو بنی دھونے والی شین بہنیا دیا جاتا ہے۔ اس شین سے کل کرسب ٹاٹر پھرایک لیے پی نا اگر مزید نقائص بائر پھرایک لیے پی نا اگر مزید نقائص بائے جاتے ہیں تو ناقص ٹا ٹروں کوالگ کردیا جا آ آ کر مزید نقائص بائے والے ایم کوروں ٹوکال دیاجا تاہو۔ اس کے اس کے بعد ٹماٹروں کو دیوں میں بند کرنے کاعل نٹر جا جات اور مجر سے بعد ٹماٹروں کو دیوں میں بند کرنے کاعل نٹر جاتا ہو اور مجر سے ہوئے جات ان میں گرم منگین بوتے جات ان میں گرم منگین بان بھرم ان ہیں گرم منگین بان بھرم ان ہے۔

پھریدسب کے سب ڈیا توک بٹول کے دریعے ایک بٹرے کسیس ڈانے جاتے میں جہاں یہ پندرہ منٹ نک دہتے ہیں اوران کے اندرسے ہوا کھپنے کر باہر کال دی جاتی ہے۔ اس کے بعدیہ ڈیسے تا مغینوں کے ذریعے سربند کیے جاتے ہیں اوران پر دومر تبر ٹانکے لگلئے جاتے ہیں اکر بادیک سے بادیک سوران می باتی ند دیسے۔

اس کے بعد ایک ڈوطوال الی کے ذریعہ سب کے مرتب الاطون الی کے ذریعہ سب کے مرتب الاطون الی کے ذریعہ سب کے مرتب کے مرتب الم سب کیا الاطون میں۔ کیال ایک خود حرکی اور حکر لگانے والی طون میں۔ کیال ایک خود مرک اور حکر لگانے والی الم سب اس میں وامنٹ تک اللاف جوائیم دامسٹے ملائز لین کی کاعمل ہوتا ہے اور چری مب ڈیٹے ایک دو سری حکر لگانے والی کاعمل ہوتا ہے اور چری مب ڈیٹے ایک دو سری حکر لگانے والی منین میں ڈال کر منتقدے کردیتے جاتے ہیں۔ اس کام کے لیے منین میں ڈال کر منتقدے کردیتے جاتے ہیں۔ اس کام کے لیے

م ف

ازجاب بمرعبدالوا مدساحب مجالتخفيل تجويز بمرد دواها دلى

نمک کی جتم کے ہوتے ہیں بیکن نبال نمک سے ہواری موالحلالے کا نمک د نمک طعام ، ہوجس کو انگریزی میں کامن سالٹ اور سوڈیم کلولائیڈ کہتے ہیں اور یہ نمک کہی تعادف کا مختاج ہیں ہے، ہم دوز ہی کھاتے ہیں ۔ وسلیے تو نمک طعام کی قتم کا ہوتاہے لیکن نمک لاہوی زمسیندھانیک، اور نمک سانجواس کی دوسمیں ہیں ۔

محک لا ہواری کے بڑے ڈھیا بیض سفید سرخی ماہل ہوتے ہیں اور نعفی سفید شفاف مغربی پاکستان میں ضرح جہلم کے مقام کھیوڑہ پراس کی بہت بڑی کان ہے ، بہاں سے یہ لا کھورات بکالاجا آ اور پاکستان وہندستان کے ختامت علاقہ ن میں جیا جاتا۔ دمان قدیم سے لاہور اس نمک کی بڑی منڈی ہے ۔ کھیوڑ سے مکان سے نکال کر لا ہو دلایا جاتا اور پر کہاں سے ملک کے دو سرے علاقوں میں دوانہ کیا جاتا ہے ۔ اس لیے یہ نمک لاہوری "کے نام سے مضہور ہوگیا ،

مک سکانجمر داجو تانے کی سانجو ہیں سے حال کیا جاتا ہے۔ ابی لیے اس کو اس جبیل سے منسوب کرکے نک سانجو کہتے ہیں، بلکہ بعض لوگ اس کو مرف سانج کے نام سے موسوم کرتے ہیں ۔

بیر مرالی اور پائی میل چڑی سانی جی اسے پور جود صور کی مرصور واقع ہے۔ اس کا پانی بہت شور ہوتا ہے۔ نک حاصل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ اس جیس کے کنار سے کیاریاں بناکران کو سجیس کے پانی سے لبرنے کر دیا جا تاہئے۔ پانی تو کچو موصے میں مٹی کے اندر جذب ہوجا تاہے اور اور پر نک کی ترجم کر دہ جاتی ہے۔ اسس مک کی ترکی کو کو ج کرایک جگر جمع کر لیتے ہیں۔ بچراس کے اور پیانی چڑ بیس جی سے فالومٹی دھل کو الگ ہوجاتی ہے اور صاف نک یاتی دہ جا باہے جس کو اور اور میں بحرکر ملک کے مختلف علاقول ہے۔

مين دينة مين يه نمك سفيدنيلكول مأمل جيو في جو في بيا عده دليول كي شكل مين باذارس دست ياب بوتاب واجوزان ولل صوم جات متحده الدبي، مين اكثرين نمك استعال كمياجا تائي -

مُلُک کی اُفا دست مُرْبَدِ اگر کھانے میں نمک ہادی دوراً ندخذاکا ایک ہم ہوتو وہ کھی کا اور بے مزد معلوم ہوتا ہے بیٹی کمنی چروں کے متعال کی خوامش اور طرورت ہفتوں نہیں ہوتی ۔ لیکن اگرانسان کو نمکین غذا دور در میسر مذاک تو وہ اس کے لیے بے جین ہو تجا آیا ہے۔

نمک کے مستعال کا صرف پی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذاکو مزیدار بنادیتا ہو ملکہ اس کا استعال قیام محت کے لیے اشد ضروری ہے۔ نمک غذاؤں (پروٹینز) کے ہمنم محت میں مدد میٹائی مدد میٹائی۔ خون بڑیوں اور عضلات کی ساخت میں کام آتا ہے۔ جم انسان میں ہونے والی کیمیائی تغرات کے لیے دجن پر ذندگ کا دارہ مرار ہے، نمک ایک نہایت مخروری چرزے۔ اگرادی نمک رد کھائے اوراس کے جم میں نمک کی مقداد کم ہوجائے تواس کا اعتماد اوراس کے جم میں نمک کی مقداد کم ہوجائے تواس کا اعتماد اوراس کے جم میں نمک کی مقداد کم ہوجائے تواس کا اعتماد اوراس ہوجاتا ہے۔ دوران حون مست

پر جا ما ہے اور وہ متعدد بیاد اول بن مسئل ہوجا آ ہے ۔ معمولی کھلے کا نک توفذا کے سَامِد کھا ہی لیاجا آ ہے ' لیکن مبز ترکاد اول مجلول اور میدول میں ہی دو مری متم کے فکیات موجود ہوتے میں اور میر کمیات جم انسان کی تعمیرا وزیدور شریمی نبود

فدمات انجام دیتے ہیں جنانچ جب فلایں مدت تک سرتر کا ایال تا ذہ مجل اور میرے نہیں کھائے جائے قو نمکیات کی کی واقع ہوئے سے مرض سکروی لاحق ہوجا تا ہے، جو بعض اوقات مہلک تابت ہو آئو ایک تندر ست جوان ادمی کے بصور دار نہ سوا تو ہے سے ڈھائی تو لے تک نمکیات کی ضرورت ہی۔ اس مقدار کا کچ وصعہ نمک طعام سے پورا ہوجا تا ہے اور ہاتی کی کیلے سیموڈیم، پوٹاسم وفیسٹر نمکیات سے پوری ہوجاتی ہے جو سرتر کا دیوں اور مجلوں میں قدر تا

موجد ہوتے میں۔

غرض كحالئ كانك انسان كى فذاكا ايك نهايت ابم اور غروری جرب اورانسان ہی پر کیاموق ٹ ہی سبری خورجا فورول کے ليے بی یہ ایک نہایت ضروری جزیہے سنری خورانسانوں کے لیے اس كى صرورت اورىندىد بوجاتى ئىنى گوشت خورجوا ئات اوروه انسا^ن <u> جومرتُ حِوانی فذادَ آبراپی زندگی بسرکیتے میں ان کے لیے اس کا</u> استعمال چندال ضروري نهيس بوتا كيونكم كوشت ميس قدرتًا نمك هزري مقدادی موجود ہوتا ہے سبزی خورجوانات اورانسانوں میں اس کی ضرورت اس ليے شديد جوتى ب كرستر تركار يول الجلول اورميوول اور دُوسری نباتی غذاؤل میں بوٹمانسیم کے نمکیات بکٹرت موجو دہوتے یں اور پر نمک طعام رسوڈ یم کلورائٹر) کے نقیض واقع ہو مے ہیں۔ چنانچ جب بواسم فخنگیات خون می منکب طعام دسودیم کلورایتر) كے ما قد منے بيں آواس كو لے افركر دينے اور گردوں كے دائتے اس كے انوان كا باعث وقيم اسكام تجنظ اسب بين خون مي سوديم کلورا یڈکی کی بوجاتی ہے اورطسبیت جو مدبرہ بدن نے اس کی کو پورا كرنے كے ليے منك كھانے كامطالبركرتى ہے - اور سرمطالب كين جينر كحالئ كى خوامش كى صورت مين طاهر بوتائ ادراس صورت حال ك اكنروا مطهرتا ارجنائي.

مبزی خورحیا نات نمک چاشنے کے لیے ان علاقول سی بنج جاتے میں جہال منک پر ابونا ئے میکن اگر میکن تبس ہوتا تو وہ نمین شور بر زمین کوچاٹ کرائن هرورت کولیدا کر لیتے میں مولیٹی پالنے والے اکٹرا وقات پانے مرکبیٹ پول کو منگ کھلاکران کی صرورت کو بوراکر قرین

اگر کمی تعمی کونک سے عودم کردیا جائے تواس کا اعتمد خراب ہوجائے گا اور کچہ دنوں کے بعد بے حد کر ور ہوجائے گا اوراس محردُن کاسک لموصے تک جادی ہے توانہائی صعف لاحق ہوجائے گااو اس کے مرنے کا محی اندیئر کیا جاسکتا ہو۔ کہاجا تا ہے کہ تعبق مالکت تید سخت کی مسئزا کے قیدیوں کو بے منگ کی فذا دیتے ہیں جس سے وہ نہایت صنعیت ہوکر مرجاتے ہیں۔ نمک مذکھانے کی وجہ سے نقص الدّم دانیمیا) اور سے تا جیبے امراض مجی لاحق ہوجاتے ہیں۔

نمک کی باضم افرظامرہو۔ یہ غذاکوہضم کرنے میں ذہردست معاون ہو۔ اس کے استعال سے معدے میں غذاکوہ ضم کرنے میں ذہر دست کا ترشح بڑھ جاتا ہے جو غذاکو اجی طح ہضم کرتی ہے۔ علاوہ ازیں نک مجوک لگا تا ادر دیاں کو خاب کرتا ہے اوران فوا کدکے لیے اس مجرک کہ تراہے ۔ نمک بول استعال کیا جاتا ہے۔ جائج چود فول کا جزوع ظم ہی ہوتا ہے۔ نمک بول بھی ہوتا ہے۔ نمک بول میں ہے ادر ادر اول اول میں دطویات بدن دھی عضل سے جنا جو کراتی ہے جس سے عضا ہے بدن میں بایت کی کی ہوجاتی ہے۔ جنا نج زیادہ نمک کمانے کی صورت میں بیاس کی ذیاد تی کی دھ ہیں ہوتی ہے۔

مُ مُ مُقَطِّع (کاٹ چان کرنے والا) منفت بنم اور مُقَ رق لانے والا) منفت بنم اور مُقَ رق لانے والا) منفت بنم أم بانى سوالون نمك كوايك كلاس نيم أم بانى سوالا كرائے اور مورے كى فارسد غذا اور فارس الا بان خابى جوجا قرم م

بنمی کھائٹی میں ٹمک کے ستعال سے بنم کے خاب ہونے میں مدد لمتی اور کھائٹی میں افاقہ ہوتا ہے۔

منگ کا فیدف کلول تورک کی رجزل اس مولات ، ب این این کولات ، ب این کی اجراکی در در این مولات ، ب این کی این وجرسے موال کر کی در در این کا عنسل دیا جا آبر کی کول کوسندر کے بائی میں قدرتی طور پر ندک ہوتا ہے . دیکن اگر مرفین کی دجرسے سمندر تک بنیس بنج سکتا تو کھا نے کے نمک (نمک لا بودی) کو بائی میں حل کرکے مرفیق کو عنسل کرایا جا سکتا ہو۔ اکثر اطبانا آبسین کو نمیکن پائی سے عنسل دینے کا متورہ دیا کرتے ہیں اور اس کی وجری ہی تی کے دیکن پائی سے جلد اوراس کی وجری ہی تی کے دوران خون تیز بوجا تا ہے جس سے تمام دیگ ورونیوں کو خوراک ہوگر دوران خون تیز بوجا تا ہے جس سے تمام دیگ ورونیوں کو خوراک ہوگر دوران خون تیز بوجا تا ہے جس سے تمام دیگ ورونیوں کو خوراک ہوگر دوراک کے

بنج کئی ہے . آدھ سیر تمک باخ سر رائی میں کر کے مسل کرنا چاہیے طادہ ہر جم کی عضلاتی کردری سر تمکین بانی سے سکوب کرانا (کپڑے کی گرتی تمکین بانی میں مبلوکر باربار عضورا و ف بر رکھنا) فائدہ دیتا ہے : مصوصًا نوجوان لاکوں کی کمروری کپشت اور دیڑھک جانبی تم ماکمی میں اس کو ایک نہایت مفید علاق خیال کیا جا تا ہے ۔ علاوہ ازیں بنض مقابات پر گاشھ نمکین گرم بانی سے وج مفاصل اور عق المنار میں عنوا کا نامع ولات میں داخل کے اوراس سے ان امراض میں عمومًا فائدہ ہوتا ہے ۔

استرخائے لہات مزمِن میں سردنمکین پانی کے عزفروں سے بہت فائدہ بہنچاہے۔ پرانے نزلہ اور ذکام میں نمکین پانی سے ناک کو دھونے سے ناک کی صفاتی ہوتی اوراس کی غشلتے مفاطی سے نزلہ اور نکام میں مبتلا ہونے کی ستعداد ذائل ہوجاتی ہے۔

ملینی امراض میں نے لانے کی صدورت ہو تو نیم گرم پائی میں نمک کھول کر بلانے سے آجاتی ہو، تو ملک کھول کر بلانے سے آجاتی ہو، تو ملن میں انگل ڈال کرتے کی تحرکی کی جائے معدے سے ملیخ اور دو ترکی فاسر دو میں اور فاسد فلان ای ہوجائے گی۔

جن مقابات پر تالابوں اور میلوں کا پانی پیاجا آہے وال لبن اور قات بے احتیاطی سے جنگ حلق میں چلی جاتی یا ناک میں چڑھ جاتی ہے۔ اگرایسی صورت میں منگ کا محلول پانی پلاکرتے کراتی جلتے یا ناک میں اس محلول کی مچکاری کی جائے تو وہ عوم سًا خابع جرجاتی ہے۔

نبعن بچوں کی متعدیں جو ٹے جود ہے موٹی کیڑے اچھے یا چذتے ، ہوجاتے ہیں۔ نمک کامحلول انی بچے کی مقعدیں بزریعے پچھادی داخل کرنے سے یرکیڑے مصاتے ہیں۔

نیک کومنفٹ کمنے فائدہ کے لیے بلنی کھالئی اور دمرمیں استِعالی کرتے ہیں۔ برچاد کھنے کے بعدین میں ملٹ نک بحین کالے سے پلنم خابج ہونے گاتا ہے۔ طلاوہ ازیں اس کو کیوں اور شنیوں میں شابل کر کے بی استِعال کرتے ہیں۔

معض محرين اس كوا عدوني جريان حان (انمرس يمورن)

صعف عامرا برشی کی حالت بن اس کے طبی نمکین کی اور کی درید یا مقعد یا بعنی یا جھاتی کے نیج کی ساخت بس مجلاری کرنے سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔ جنائج سمیت بول دیور میں اس طبی نمکین محلول کو بدر لیے بچکاری نون میں بینچانے سے بحض دریض بلاک ہونے سے بی گئے ۔

مینسکے دوسرے درجماور قرائے زیا سطی میں بی میں اسلامی میں بی معلول بدر سے مربین میں ہے۔ محلول بدر سے بچکاری وریدی داخل کیا جاتا ہے جس سے مربین میں مادینی طور پر قوت دسکھت لوث آتی ہے۔

نك كاكثرت بستعال

نمک کے گزت استعال سے بعض اوقات نون میں اجرات ہوکہ خادش مجلد کی خطی و مغیرہ امراض لاخی ہوجا تے ہیں۔ اس لیے اس کے استعال میں ہمیشہ اعتدال سے کام لینے کی صرورت ہے۔ ورم گردہ 'برص الدرخیام میں نک سے بر میز کرنا مناسب ہے۔ "عیدالواحد"

وائرس

وه خرد بني سي ماده جور عباندار مي سيما ورسط عبان مي

(انقافظ موالیاس مناحب بی اے دورا بادستد

ائع طبی دنیائی اور حرت انگیز ددیا فتوں سے معود بوقی جل جادی ہے۔ یہ دریا فتیں صرف انسانی جیم اوراس کی بہادلوں کے متعلق بہن ہیں بار انسانی جیم اوراس کی بہادلوں کے متعلق بہن ہیں۔ انجی بہت دن ہنیں گزرے کریم نے متعلوم کمیارکہ کم میمار ہے جب کے خطایا کس طبح "کانس لیتے ہیں" سب سے چوفے کے جو فرم مدینی پرا سرار" وائرس" کو برقیاتی خرد بین (الکرو ماتی کروسکوب) کی مدوسے کیوں کر دیکھا جاسکتا ہے۔ حیاتینوں کے ذریعے ہم انری کی مدوسے کیوں کر دیکھا جاسکتا ہے۔ حیاتینوں کے ذریعے ہم انری کیوں کروسکوب) کیوں کر حالی کروسکوبا کیوں کروسکوبا کر

بہت سے ازک ترین الات سے سلے ہوکر (جوم طبیعات کی پُداواد میں ، ماہری کیریائے مفلہ جوائی کا ، انسانی طبی نظام کا ، اور خلف اور ایسی بھولا یا کی تبدیلیوں کا گہرا مطالعہ جادی دکھا ہوئی ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ اندونی کیمیائی دوعل کا ایک طویل الیسے میں اور حرکیاتی وارائع سے خلایا کا تجزیر کی جادی اس کے میں ایک میروقت جادی ہوا تا انسانی حیم میں جمد و مہنے اور گرفت ہے ہیں ۔ موفعلا یا جواندار ماور کا کا میانی میں ہوروم ہفتے اور گرفت ہے ہیں ۔ ووفعلا یا جواندار ماور کی کا خاص ہے جو ٹا ہوا تھے ہیں ۔ ووفعلا یا جواندار ماور کا خاص ہے جو ٹا ہوا تھے ہیں کا مواد کی ایک کو کا میں مواد سے میں وارب سے جو ٹا ہوا تھے ہوئی مرکومیا ہو یہ میں وارب سے میں دو تمری مرکومیا ہو جو نظر کرتا ہے۔

میں میں کا خوان خالیا نووائی مرکز میں کے لیے علی من کے دولیہ انوی میں کرنے میں جس کے معنی میں کر تواسے اکیسے ایکر کمیا ک

مل کے ذریعے کاربی کا بدنگس اور پانی پراکرتے ہیں جن بین کو ہم خلید کا سال لینا اسکتے ہیں دہ ایک تبریم کا عمل احراق و سوتنگی کا بین خلید کا سمال لیجا ہے۔
یہ خلید کا کہ اوہ اکسین سے ل رّحب جا ایٹ بچھلے دنوں ہم لے یہ معلوم کرلیا ہی کہ خلا ایک تنفس در حقیقت آکسین کے ساتھ ہا تیڈر وجن کی امیر من کاعمل ہو۔ اس اتحاد سے پانی بنتاہ اور از بی بیا ہی ہی ہو جب موم بی معلق ہی تو ہوا کا آگسین اس موم بی کے کاربی مولیا ہی میں مانا در بتا ہے اس میں کاربی سے جدا بور ہا تیڈر وجن بالا خرک ہے۔
عمی ملتا در بتا ہے اس میں کاربی سے جدا بور ہا تیڈر وجن بالا خرک ہے۔
بیادی دہتا ہے اس میں کاربی سے جدا بور ہا تیڈر وجن بالا خرک ہے۔

مِل مَها اَ اَن اور زندگی کی از می خاب کرتائے۔
وہ تجربات جواس اہم دریا فت کا باجث ہوئے ان کا انسانہ
سنہ ۱۸۸۱ء سے شرق ہوتا ہے جب کا یک گمنام سُامِن وال سیّ میکٹ من سے عضلاتی خلایا میں ایک کیمیائی مرکب کا پتر لگا یا تھا جو '' میں ایک دنگین اور تھا اور حیے اس سے ٹرا ہو ہمائین (Myohe matin) کا نام دیا تھا جب اس وریافت کی جراس نے اپنے دوستول کودی تو انحوں نے میکٹ من کا مضحکہ اڑایا ۔ انورکا دمیکٹ ن گوشترگمنائی ہی ہیں اس دنیا سے دخصست ہوا۔

اس دریافت کے جالیں سال بعد ایک پوستانی اہر سال اسلام کے جالیں سال بعد ایک پوستانی اہر سال اسلام کے جالیں سال بعد ایک بوستانی دریافت پر اس کے اس دگیاں اور سک اور اسک سائز کروم" (Cytochrome) کا نام دے دیا ۔ اس اسلام دال کا نام دی کی کیون ہے وہ آٹ کل ممری کو نور سی کا ممری ہے دال کا نام دی کیون ہے وہ آٹ کل ممری کو نور سی کی مری ہے دیا ۔ ایس کیون کے دیا ۔ ایس کیون کے دیا ۔ ایس کیون کے مری کیون کے دیا ۔ ایس کیون کے دیا دائیں دو مری کے کہ یہ دائیں نادہ برتیوں کو اکم مری کے کہ یہ دائیں نادہ برتیوں کو اکم مری کے کہ یہ دائیں نادہ برتیوں کو اکم مری کے کہ یہ دائیں نادہ برتیوں کو انگری کے

دوات کے پہنچانے اور انھیں ہائیڈردوجن سے ملاکر ازجی برداکرنے کے لائق بنانے کی ضرمت انجام دیتا ہے۔

جوبانی آکسین اور بازگر دوجن کے اس الحاق سے بنتا ہے اس کے ہرو مٹر گرام "کی مقدارت گرم انرجی کے وس آحسرا دے"
(Calories) پیدا ہوتے ہیں اور بہ خلیدائی از جی کوا ستعال کرکے جاندادما دے کا ایک واصدہ " (Unit) یکمل بالذات برکے جاندادما دے کا ایک واصدہ " رفیصدی صدرص ن بانی پڑتا کہ برائی خور بہتا اور تازہ ہو آلا بہتا ہے۔ اب بہیں معلوم ہوگیا ہوگر اس بانی کا ایک صدیمیں خلایا میں آکسین اور برخیا ہوگیا ہوگیا ہوگیا کہ برخیا کی کا ایک صدیمیں خلایا میں آکسین اور برخیا ہوگیا ہوگیا ہوگیا کہ برخیا کی کا ایک صدیمیں خلایا میں آکسین اور برخیا ہوگیا کہ برخیا ہوگیا کی نازگر میں خلایا کا علی نفس کہتے ہیں جو بہادی زندگر میں انرجی بیدا کرنے کا ذمر دادیہ ۔

ایک ناواقف طبقه پسوال کرتا بوکداس دریا نت کاکیا فائد خوکه بیتردون کی آگ بن کمیزی سے جو پانی نے وی درال سانی زندگی کی ازجی پیداکر تائے ؟ اس سوال کا جواب اس طح دیا جاسکتا خوج برطح ما اسکل فیرا ڈے لئے ایک تورت کے ہمل سوال کا جواب دیا تھا۔ یہ ماہر برقیات ہمت سے برتی الات کا توجد تھا جب اس مورت لئے ایک آلے کے متعلق یہ بچھاکہ اس سے کیا فائدہ تو فیرا ڈتے لئے جواب دیا "میڈم! آب ج بچھنی ہیں اس سے کیا فائدہ ؟ "

نلیانی تفس کے تعلق جوعلی مے لئے ماہوں ہے ایک اور اس سے ایک ایم وقتی مسئلہ بنی مرض سرطان کی جیئے۔ وقتی پڑنے کے دوشی پڑنے کی سُئے ، ڈواکٹر واد برگ نے دورانِ تحقیقات میں میمعلوم کیا ہی کہ اگر کمی خلید کے نفش میں مداخلت یاد کا وٹ ہے تو وہ خلیدیا تو مرحا بک ہے یا اپنی تعدا د تبزی سے بڑھاکر ایک گانٹریا ہولی کی میں ہمتا ایک کی مزید دریانتی فیمیر معالمیاتی نتائج برداکریں گی

خلیاتی تفس کی جدیدتصوری حیاتین اور ادمون کے عظام کی داخل ہے واقع کی جدیدتصوری حیاتین اور ادمون کے عظام کی داخل ہیں جائیں ہوئیسی میں میں ایرونلون کی کارونلون کارونلون کی کارونلون کارونلون کی کارونلون کارونلون کی کارونلون کی کارونلون کارونلون کارونلون کی کارونلون کی کارونلون کارون کارونلون کارون کارونلون کارونلون کارون کارونلو

اکسین این کے اس کے ایک خاص تعلق دیکھتے ہیں ہو ہمیں زندہ اس اندی کے اس اس ایک خاص تعلق دیکھتے ہیں ہو ہمیں زندہ اس اندی کام کرنے کے لیے انرجی ہم ہنچا ہائے۔ اس کے معنی یہ ہیں ہوتا کہ ہماری غذامین انرجی بردا کرنے کے لیے صرف این دھن ہی ہم کو کابل المرکب بی اور ایس ایک میں بنایا ہے۔ اس لیے حیا ہمین ہی وہ محضوص کیمیائی مرکب ہیں جوسیح و تندوست خلیائی ذندگی کے لیے مردوری ہیں۔ مرکب ہیں جوسیح و تندوست خلیائی ذندگی کے لیے صروری ہیں۔ مرکب ہیں جوسیح و تندوست خلیائی ذندگی کے لیے صروری ہیں۔ مرکب ہیں جوسیح و تندوست خلیائی ذندگی کے لیے صوری ہیں۔ مرکب ہیں مرکب ہیں جوسیح و تندوست خلیائی ذندگی کے لیے صوری ہیں۔ مرکب ہیں مرکب ہیں جوسیح و تندوست خلیائی ذندگی کے لیے صوری ہیں۔ مرکب ہیں۔ حوالی ان مرکب ان مرکب ان مرکب ان مرکب ہیں کر سکتھ ملکہ غذا سے مرکب ہیں۔ مرکب ہیں کر سکتھ میں۔ مرکب ہیں۔ م

ایک طرف اگر تغذیہ کا جا ہمیں امراض کے خلاف تدرقی مورج تعمیر کرنے اور دفاعی طاقت بڑھا نے کا طریقہ بتاتا ہی قد دو مری طسف مضیاتی سَائِس نے کچھلے ونوں امراض بَدا کرنے والے مہت سے غیر من سبّی ما دوں کا بتہ انگایا ہے جن کو انگریزی طبی احسطلاح میں "واترین" (Virus) کہتے ہیں۔

وائرسس کیا ہی ؟

A STATE OF THE STA

The Control of the Control of

اس کونیو کرتائے کروہ اپنے ی مادے سے وَائرس کے ذوات تعمیر کر کے دوات تعمیر کردے ہے وائرس کے ذوات تعمیر کردے ہوں کے دوات کی بات دیمی گئے گئے۔ محمد کی گئے کیے۔ دیمی گئی کئے۔

آپ اس سلسلے میں یہ تصور کرسکتے ہیں کہ ایک اولوٹ اولائ اولوٹ اولائی اولوٹ این نور بڑو حرکت کرنے والامیکانی آدمی ایک نیکوئی میں دخل ہوتا ہے اور اس کے منتظین کو مجبو کرتا ہے کہ وہ ابن شیار سے کے دریعے ایسے ہی بہت سے میکانی آدمی بنا میں اسی تشہیر سے یہ حقیقت بھوسی اجائے گی کہ وائریں کی بن ابن نسل کو بڑھا تا ہے۔ تدویوٹ کی مثال اس لیے بی سے ہے کہ وائریں کا ایک ڈورہ کو تی بھیتا وراس کو نفظ زندگی کے سے معنول بی ڈورہ کو تی بھیتا وراس کو نفظ زندگی کے سے معنول بی ڈورہ کو تی بھیتا کہ نہیں کہا جا سکتا ۔ وائری میں ذاتی حرکت بھی نہیں ہوتی اور مندوہ میں نرائن کے شیاب کی ایک خوات کیے گئے ہیں ان کے شیاب کی ایک ہوتی ہیں اور ان کے دریعے وائریں کا عمل تفتی دریا کی اختیاد کر ایسے ہیں تو اختیا لیے جب وائریں کا عمل تفتی دریا تن اختیاد کر ایسے ہیں تو اختیا لیے جب وائریں کے درات بلوری یا قلی نہیں رہتا ۔

یرقلی صورت ایک جاندار خلید کے بمددم تبدیل ہوتے ہوئے مادے سے مشابہ بھتی ہے: ناہم بیض وائرس قلی ذوات کی شکل ہیں دہ کرمی انسانی اور نہاتی خلایا میں اپنا ذہر دنہل کرسکتے ہیں اور اِکلان مدہ جراثیم کی طبح معین اور بیٹنی طور روا مراض پُردا کرسکتے ہیں ،

چیلے دنوں دوامری سائیس دانوں نے یا اعلان کیا ہے کہ بچول کے فالی کے قائرس کو مصفا کر کے قائرس کو مصفا کر کے قائر س کے معالی دیتے میں انھیوں نے کامیا بی حصل کرلی تبے اور وائرس کے یعلی دوات " اپنی سمیت سے جوہوں کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ اگرید دپورٹ میخ بچل اوراس کی تصدیق ہوگئ تو میں بیامستند شال اس امرک ہوگی کو متعدی حوانی مرض ایک ہوگئ تو میں خوانی مرض ایک ایک تیان ایسے قبیدا ہو سکتا تبے جس کی ساخت باکل ایک تیان مادے کی می ہو۔

معلوم ہوتا ہے کہ وائرس حقیقت ہیں جان داراور بے جان ا دون کے درمیان ایک مم شدر کوئی "کی حیث د کمتا ہے ۔ جوانی انیاتی علایا می سس بدھانے کے اعتباد سے وائرس کو جاندا

کہا جا سکتلے لیکن فلی صورت میں وائرس ایک جا ندار نائی ہم نہیں، مشہور برطانی سائنس دال ڈبلو. ٹی اسٹیری نے اس کی ساخت کے ایکس لیے ٹو ٹو گراف حاصل کیے ہیں وہ کہتے ہیں کہ دائرس کے ذرات کو کیمیائی فلوں کی شکل میں دریا نت کرکے ہم نے سائن نشنگ معلومات میں بڑا تاریخی اضافہ کمیا ہے اور اب جاندار" وسے جان کے امتیازات مشتے جادہے ہیں لینی ہم واصد کمیائی اجمنے زامیں بھی زندگی کی ساوہ ترین صورت دیجھنے لگے ہیں۔

تقریبانچین انسانی بیادیان ایسی بین جن کاسبب اب تک دائرس کی بیمت آفزی مین پایگیا بوا در ان بین سب سے زیادہ مہلک مرض "متعدی انفلوّسنزائے۔ آگرچ اب تک اس انفلوئز اوائرس کا براہ داست مقابلہ کرنے کی کوئی ترکیب دریا نت نہیں کی گئی ہے امگر اب مریض کی نیطری ذفاعی طاقت کو بڑھاکراس کے سموم اٹرات کو کم کر دیا جاتا ہے۔

وائرس کے ذوات کا بتہ لگانے اور ان کو جانبے کے لیے
جوجدید ترین الدا کیا دکیا گیاہے دہ برقیاتی حسرد بن " (الکرون
مائی کرکسکوپ ، ہے جو دوشن کی لہرول کے بجائے برتی لہرول کو
مرکز کر دیتا ہے۔ اس جرت انگیز السکود لیے اب ماہرین علم حیات
اور ماہرین کمیں وائرس کے ان ذوات کا فراڈ لے لیے ہیں جو پہلے
قطع غیر سری سے ای خرد بین کے ذریعے چیک کا وائرس مراح
شکل کے ذوات بیں دکھائی دیتا ہے۔ اسید کی جاتی ہے کو اس جائے
شرد بین کے ذریعے ہماری سائر شعک معلومات میں ابی عظیم الت ال

اب صورت مال یے کہ برقیاتی حفظ میں کے ذریعے دسوئی کے ذریعے دسوئی کے باریک درات کا بی فوٹو اتا دلیا جا آئے اسی طلسرت مزیدام اعن کے وائرس می دریا فت ہو ہے دیں گئے۔

" مَا فَطْ مُوالياكسسُ"

قررت بالله

"ازجناب الم سلم صاحب لا بور"

دیجیے ضابط اور قانون می دنیایس کری جزیے . اگران سے بے نیازی ہوجائے تو مجرضا ہی حافظہ ۔ چوری کی ہمزا گرفتادی اور جبل مذہو تو مجرح اشد دیجیے ۔ اللّٰہ دے اور جندہ لے ۔ ہما دے ملک میں قافون مختلف صور آول میں دائج ہے ۔ اس کا استعمال می ہوتا ہے ۔ شلّار شوت دنیا اور لینا دو فوں جرم ان کی سمزا جرما نداور قید کیر دو سمری بات کے دستوت کا باذاد کرم ہے اور سمزا کا کوئی خطوہ بنیں ۔ اس میں قافون کا کوئی قصور نہیں ہو ۔ مگر بال قافون جن کے المحقول میں ہو وی مجرم ہول تو اس کا نفاذ کہاں مکن ہوسکتا ہے ۔

نیکن ہمادے ملک میں علاج معالم کے لیے اددعلاج معالم کرنے والوں کے لیے کوئی قانون وہا بندی ہنیں ہے۔ یہ نیک کام بڑخس کرسکتا ہے۔ ہرا دی جب اس کا دل چاہے ڈاکٹر بن سکتا ہے اورجب چاہے حکیم بن سکتا ہے۔ دہ مرکوں پر کوڑے ہوکر کھلے بندوں مطب کرسکتا ہے اور خم محدک کر دُوا مَیں نِج سکتا ہے۔ وہ دکان پر میم کم می الاعلا انجیکٹن باذی کرسکتا ہے۔

ایم بسلم صاحب ای لاقانی کی طرف اشاره کردے ہیں۔ سوال یہ کے اس لاقانی کا ماتم کون کردے؟ حکومت یا عوام ؟

The same of the sa

یرکوی دو لوے دوسو گرول کی بتی تی ید گرکیا ہے ، می کے بھوٹے چھوٹے مکان اور النہ کا نام گاؤں ہیں ایک کنواں بھی تھا۔ لیکن انگراکہ شاید ہولینا ازاد مرحم نے ابی کے لیے یہ کہا تھا کہ " پانی کنویں کہ فرمیں تا داہوگیا " اگر پانی کے تادا ہوجائے ہری یہ قصد تم ہوجا تا تو کوئی الی بڑی بات مدمی کو کہ دنیا میں کچہ الیے لوگ بی پانے کہا تا تو کوئی شکول الی بڑی بات مدمی کو کہ دنیا میں کچہ الیے لوگ بی پانی کا ان تو کوئی شکول مقالین مصیب یہ یہ کہ کہ ہوگی تھا۔ موالشان تو کھیا ڈھور ول کو مہنا گوا دا مدمی ۔ بین جی کہ ہوگی تی دیکن چرف چول کی اور انسان تو کو ایک چرف چول کی اور انسان تو کو ایک چرف چول کی اور انسان تو کو ایک چرف چول کی اور قرائی سے معلوم ہوتی تھی ہوئی ہوئی ہوئی تھی ہوئی تو بول کی دیسے میں ہوئی کہی ہوئی کو بی کہا تھی ہوئی تو بول کی دیسے میں ہوئی کہی ہوئی کہا تھی ہوئی کہی ہوئی کھی ہوئی کہی ہوئی کہی ہوئی کہی ہوئی کہی ہوئی کہی ہوئی کی کھی ہوئی کھی ہوئی کھی ہوئی کہی ہوئی کھی کھی ہوئی کھی کھی ہوئی کھی ہوئی کھی کھی کھی کھی کھی کھی ہوئی کھی کھی کھی ہوئی کھی ہ

میرے ساتھ میراملازم می تقا اور پر ملازم می ایک مجون مرکب بی تقادینی ایک بی دقت میں باوری بھی تقا اور برانجی سستا کی بروارت اور جران می دواسے میرے باؤں بی دبا گا اور گانا بی مسئنا گا بیروارت خاہ بہت سونسے بڑھتا۔ دات کوجب وہ بیر بڑھتا تو گاؤں کے اکسفر درگ مرکادی کواٹر کے پاس آجھتے۔ مصیبت برخی کدوہ قوم کا میران تھا۔ دیک مرکادی کواٹر کے پاس آجھتے۔ مصیبت برخی کدوہ قوم کا میران تھا۔ دیکن تھا تم فی بیسند کی کو میرانی کے بجائے قریش کہلاتا اوراس موزنامل دیکن تھا تم فی بین میں مقادم ہو جاتا۔ فالبا مدم بی سے اس قدر لگاؤی وج اور میسے لیے بونا حرام ہوجاتا۔ فالبا مدم بی سے اس قدر لگاؤی وج میری کے وقی اسے بی بی بین اس کے بی بین اس کے ابلی قریش مجمعیں۔ حالا کو برا

میں لیسنے والے سیکروں نہیں لاکھوں ہے کے المان استجم کے ذری جمیعاد ل سے بالکل ہی باک سے سے اورائی ان یاسل ان ہونے کی خت ان ایمان یاسل ان ہونے کی خت ان ایمان یاسل ان ہونے کی خت ان اوراس میں شک ہی کیا ہے جس سے لیے ابنا تام ہی کانی بجھے سے اوراس میں شک ہی کیا ہے جس سے اور کا تام ہی ایسے سلمان ہونے کی دلیل ہو وہ نماز دوزرے کے جسنجہ شان اوری کی دلیل ہو وہ نماز دوزرے کے جسنجہ شان کی ایمان تک بھی مذت اللہ کی در ترجیہ ہے اس وقت بھی الیے موجود سے جن کا ارت اور اوری کی اگران کا اسلامی ملک ہوتو اللہ میاں کے فضل سے سب باتیں اسلامی ہوں قدرت کا تما شا دیکھیے کہ بان کی ایک اوری ہوگئی۔ دہی یہ فضل سے میں باتیں اسلامی ہوں قوالشر یاں کے فضل سے انہی اوران کا اللہ میں کے فات کہ سب باتیں اسلامی ہوں قوالشر یاں کے فضل سے انہی اوران کا اللہ میں کے فات کہ سب باتیں اسلامی ہوں قوالشر یاں کے فضل سے انہی اوران کا اللہ ہوں کے فات کہ سب باتیں اسلامی ہوں قوالشر یاں کے فضل سے انہی الانے نہیں۔

ابِي كَادُل مِن الكِيضِ وَلاتَ إللهُ بِي رَبّاتُهَا. يركيا أب تو نام سُنكرى گھبرنے لگے۔ ابی تو تجھاس کے تعلق آہے ہرے کچہ کم آب يرقلات بالشرجاعكي قومس تقا بلكوكمي كجد عصر كسي مركاري جدر دار کے پاس ملازم می رو سیکا تھا اور اس حادثے کی وجرسے کی ایسے بی تھنا پڑھنا بی سکولیا تھا۔ اس وقت اس کی عرضا تھ کے لگ مجگ تی ہو بربال برى كثرت سيعقد دنگت نيم أبزي مى جميمادى ورجوا -سينهبت چد احكاله انحول من مرخ دهاريان مركمنا برا. دا دمي جهد كم رف سطى على قدرت بالسَّر مجد كا المرمي عمّا الكارل كا محم در داکر بی مقام جدے قریب ہی دکان تی ۔اس دکان کواکر جزل كمستودكها جائ توشايدمنا مب بوكاء يبال كبراجي ملتا تقاادر منهايي کاسا مان بی نک مرح اور فن تیل می تیل کے بڑے بکوڑے می اور كرك دواتيال مى اوربيس حكيم داكر قدرت بالتركيم أبات اور موتيس بى تياد بوتى تنين زكاة كرميين مين قدرت بالسر كادَن والون زلااة بمي دهول كرليتا . زكواة وصول كرن كاطريقه به عاكرج لوك سُودا لين أق ذكواة كيبول كاسوداكم دينا را ذكاة كم مبول كامض تواس كے مطب سے و بول كودوا مفت لى بى انجين مرف ندوا مد دينابوتا تماعلان وصانى اورادى دونون تم كاملاجلاكرا مما بينى

تشخیم فی و ای است بوق اور علائ اور عابی سے اس نے لوگول میں میں مشہور کر رکھا تھا کہ وہ موکلوں سے مشورہ کر کے نسخہ تجزیز کرتا ہے۔ اور ایمان کی بات قویہ ہے کہ لوگوں کو اس براعتقاد بھی تھا۔ تدرت باللہ نے شوری قبر مست سے و ب فاری کے دوجار موسے موٹے الفاظ بی یا دکر لاگھ کے ۔ اب کے ایمان سے تو مجمع مطلب نہیں ۔ لیکن مبراید ایمان تقاکر اسے ایک لفظ کے بھی منے معلوم نہیں تتے۔ اور دمجی غلط لکھتا اس ان میں سے ایک لفظ کے بھی منے معلوم نہیں تتے۔ اور دمجی غلط لکھتا اس کے کھنے بریشن سول اکے اعماد ق آئی تھی کہ ملاح موٹی بڑھے خدا۔ دکان برایک بورڈ بھی لگا دکھا تھا اور اس بورڈ بہرکول اور سے دوایک مطوبی برایک بورڈ بھی تھیں۔ ا

مولوي منى قاحنى حكيم حرال بنجم عامل أوحاتى قبله امام مجد حضرت واكث رقدرت بالله معالج انسانات وحيوانات!

نام نین قدرت باکٹر کے متعلق میرا بائل ہی سیج خیال یہ ہے کہ اس نے کہیں سے خلیف کہیں ہے کہ اس نے کہیں سے خلیف کہی کہیں سے خلیفہ معتصم بالٹہ کا نام ضرورس لیا ہو گا اورائی ضد سے یہ نام اختیاد کر نیا ہوگا۔ حالال کہ اس کا صلی نام فادر تخش تھا اور کیٹر خراکڑ مفتی اور قاضی بضنے سے بیلے گاؤں والے اسے قادر دکھتے تھے۔

اوبوابات لمین بوگی اور تبحابی اس کے طرق علائ کے تعلق بی کی کہ بہنا ہے۔ گوی کا موم کا ایک دور جمع بجار چڑھ گیا اور نجار ہی بہت تیزیم الما اور نجار ہی کا موم کا ایک دور جمع بجار چڑھ گیا اور نجار ہی بہت تیزیم الما اور کا تقریر دھتا ہا۔
کوئی محصر کے وقت وہ کم بخت قدرت باللہ کو بھی بلالایا۔ اس وقت تجھ بخار کی کم مقامیں آگھیں بزد کے لیٹا ہوا تھا۔ قدرت باللہ نے آگئیں کھولدی میری کلائی اس ذور سے بکر ٹی کہ بس نے جلدی سے آگھیں کھولدی آ اور تیری جڑھاکر اس کی طرف دکھیا۔ لیکن قور کیمے البدہ کہاں ہری کا گائی کی طرف دیکھیے ہیں ۔ میری کلائی کی گوف میں کا ور مرتب کا سے تاہی کی گرفت میں تھی اور دو کہا ہوئی کا ایک کہا لمب کی گرفت میں تھی اور دو کہ تی بیان کی مراس نے ایک گرا لمب کی گرفت میں تھی اور دو کہا ہوئی مراس نے ایک گرا لمب کی گرفت میں کھول کو میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا اور کہا" موکل بنا ہا ہو کہا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کے موجود سے بھول کر میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کے موجود سے بھول کر میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کے موجود سے بھول کر میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کے موجود سے بھول کر میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کو موجود سے بھول کو میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کے موجود سے بھول کو میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کو میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کو میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کو میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کو موجود سے بھول کو موجود سے بھول کو میری طرف دیکھیا اور کہا " موکل بنا ہا ہو کہا گائی کو موجود سے بھول کو موجود سے بھول کو موجود سے بھول کو موجود سے بھول کی کو موجود سے بھول کی کو موجود سے بھول کی کو موجود سے بھول کو موجود سے بھول کی کو موجود کی کو کو موجود کی کو موجود

دو گھڑے پانی منگواکرا بمی نہاڈالواور بنانے کے بعدا گرمسد می محدس ہوتو دوعدر جو ایسے ارساد مکفیے کے وقف کے بعد کھا لو" بحر نسخه تجویز ہوا۔خدا حموث نہ ابوائے تیرہ دوائیں تعیں لیکن مجھ صر اتنا یادہے کہ ان میں پائج عدد بڑی ہرر (بلیلہ) پائخ آولے امرت ىبل ايك گانىد سونىد. باغ ماشە بسيا د مرى ،اكتالىس بىغىرىشىتىم کے اور پانخ ترا میگ سلف بی تھے۔ اور کو ہدایت ہوگی کرسر مجر بان ذال كرسب دواؤل كوج شِ دے اوادر ايك باد بان نظار كرامس یں آدھ چٹا نک گڑ طاکر مرد و گھنٹے کے بعد نجے بلایا جائے بحرارشاد بواكد عِناكَى الزكيد عجر دايسي كا ورخش كي لي ايك كولى کملائیں گے میں سن چکا تھا کہ رجال گوٹے کی گولیا ں ہوتی ہیں اور بوشخص ایک گهای کھالیتاہے دوروز جاربائی سے نہیں الموسکتا آب کی فیس ایک مصلی معنی انتشی تمی و و قوفیس کے کر حلا گیا اور میں لے ذِكر كوڈانٹا كەلسے مكان برائنده كمبی نه ائے دے . دات ميرابخاراز كميا ليكن كأول من بي جرجا تفاكه قدرت بالشرك ايك بى نسخ مين الجمار وكبارول فيس دوا كر لكول كعلاقه مرفيول سحسب حيثيت ندرار بی لیاجا اعدادراس ندراند کومولل کی فیس کہتے تھے میرے خیال میں قدرت بالٹر کواگر حضرت عزرائیل کا انجنبٹ کہا جا۔تے تو شايدغلط مذہو گا كيونكرجس مرتف پر إيخه ڈالتے وہ مجمدروز بعد النّهر كو ضرور بيارا بوحاتا .

خرئدارسازى

ہدد دھوت کے متعلق یہ آب کو معلوم ہے کہ یہ ایک ایساد سال ہوجی سے مبکا مفاد والبتہ ہے صوحت مبنی کری کو عزیز ہوسکتی ہے معب کو معلوم ہو اس لیے تعدر تد بی مب کو عزیز ہے الیے دسالے کی خریداد سازی "نہایت آسان ہو اور فوائدہ و اکمی نی ایجی صورت ۔ اگر آب دو مروں کو فائدہ بہنچا تا چاہتے ہیں اور خود می نف کمانا چاہتے ہیں تو ہیں تھیے آگر ہم آپ کو تبائیں کہ خریداد شازی محاکمام آپ ک طی مغرف کریں اور اس سے آپ کو کیا نفع ہو سکتا ہے۔

روفيسر پروفيسر

از جاب پردند منطفر حسين صاحب ظررد بلوي الابول

اگریہ عالم دنگ دبو، فکر و تفکوات کی خس دخاشاک سے پاک اور خالی ہوتا تو شاید جنب تانی ہوتا اِ فکر کسی نہ کسی شکل میں کسی ترکسی دنگ میں ہرانسان کے مربر سوار دہتاہے ۔ تاہم پر دفسیر حن کافکر۔ ان ہی کہ کے دنیاسے زالا اور عمیب وغریب ہے۔

وه بيجائي في المراجي خاص نريف ادرسيد سرائد كادى مِن اوروه لوگ يعيناً غلولى برين جوانعين ساده لين كيته اوسي ميندين.

حضور والاکاجم مقدس دلی کجورک درخت کو شرمسار کرنا آو ینی آب لمجے تردیگے اور د ملے بتلے آدمی میں۔ مزید براک آپ کجورک دیگر ادصان کے بھی صال میں متعلام شیری کے دفتر میں لیمی شیری دہاں ادر مشیری ذبان مگر مثل آدد نوما ذواسے ختک مزان میں گئے گی اند دطوبت سے پُرنہیں .

پرآپ کی منتگو تورید اور تقریمین صفون اسی طی نیا تلا مدتا ہے جس قدر دلی کھوریں جرم امین گودا یا مخرجس کی قدر وقیمت تم خرمات کم بنیں ہوتی ، ماشاز الشرحین بردور!!

اہم سال کے دافوں سادی کی نایا ہی ایک اب وگرانی برگاہ بگاہ مجود کی گھٹی ہی سے جالیہ کی لذت مل جائی ہے ہونے کی درخوان برکاہ بگاہ مجود کی درخوان برخوان ہے درخوان ہے ہے درخوان ہے درخوان ہے ہے درخوان ہے ہے درخوان ہے ہے درخوان ہے ہے درخوان ہور ہے ہے ہے درخوان ہور ہے ہے درخوان ہور ہور ہور ہے درخوان ہور ہور ہے درخوان ہور ہ

and the state of t

اپنابہت سُاوقت اور رُپریمی بجالیا۔ ابذا ان کی دُور اندیشی کے منکر کو کافرند کہا جائے وار کیا ہے۔ کافرند کہا جائے وار کیا ہے۔ البتہ عَامِد کہنا ہے جاہیں درنہ۔! استحانی سلطے میں ایک تطبیعہ ہوا کہتے ہیں کہ جب وہ ایم ال کا استحان دینے کے واسطے بینور سٹی ال میں داخل ہوئے تومتین نے ان کے مرابا پر نظر ڈال کر کہا ۔ آپ؟ اعفون نے جواب دیا ہی میں ہوں شخ عن ایم لے کھا کمسٹود نمٹ بینی ایم لے۔

محن بم جلنتے بیں پرگراکپ فلطی کردہے ہیں۔ یہ آپ کا کرہ نہیں" پر دفیسر جناب کیا ہم آئی بات ہی نہیں جائے میں ایم اے کا طالب ہم ہو وہ بچادے اس سال کا میاب نہیں کا وران کرلیسن ہے کمتن نے ان کی حاضر جوابی کا یہ افعام ان کودیا۔ آہ! دے بے قدری۔

مگرکن نہیں جا نتاکہ موردگستانی عبل ہے۔ بینی وہ شلائد کے سکت میں مرخم نہیں کرتا۔ بس ہمادے پر دنیسرصاحب بہاد کی دیگے۔ چنامچر انگے سکال انفول نے متن صاحب کے دست مبادک سے ایم۔ لیے کا کسندگیا تھیں ہی۔ دنیا میں طاقت کی حکومت ہی۔

جس دودامتخان کانتج شائع ہوا آپ نے ابی دن متجن صاب کوایک مختر عیدت مندارہ نیاز نامر مہیا ، جوسٹ کریہ سے ابریزیما اور ج صرف بیں صفحات کا تھا۔ اس کے برصور میں تمیں میں سطری میں اور برسطیس عرف پندرہ بندرہ الفاظ سے لینی کل بہانچ ہزار نوسوالفاظ سے برسٹ اینے کے حرف اس محتوب کے پڑھنے اور اس کا مغہوم مجھنے کے لیے کم سے کم سُمات اُنفات کی احداد لین پڑتی تھی بیں یہ تعامل اور فہم و فراست ہادے پروفیسرصاحب بہا در کا جیٹم بدوور!!

یر برعالم گیا اسبان تفکرات سے بر ب انداس کاعب بر انگش مینل کے جودسے کم دخواد نیس میر پر دفیسر می تفکرات سے کسے نجات یا سکتے تھے گر جیسے بادے بردفیسر دنیا سے زالے ایس کی

طح ان كے تفكرات بحى الو كھے اور عبيد وغريب يا.

ماد ثریب کرم قدران کا علم بیشناجا آب ای قدران کا وزن گفتاجا آب ! سیم جناب ا

الساكيون بوربائه اوراس كاسترباب كييم بوربان سوالول

کا جواب ان بھا رول کا دہائ دینے سے گویا عاجز تھا ا بلد بر فعیرات نے ایک بار مجدسے فرمایا تھا کھ صوف میں ہی نہیں ملکدلا تور مجرکے نوعی ' سیم فراکٹر اور دیدا ورہشہ تہار بالا او عاکے با وجود میں ممرس کرنے سے تھامر ایسے ' ادر جا دو گروں کے جا دومی تو بے اثر اور باطل ہوکر دہ گئے جوٹیسر

ے ایدبارد کا دو اور بارد ہیں۔ صاحب کے قبل کے مطابق اس مادنہ نمادا قع لئے بردند سرمبارب کو

اور مبی دُبل اور کمزورکر دیا- کرلا اول تو ده خودی کژوا اور بجر نیم جراساله اف برد فیسرها حب اکثر مرس پاس نف بین لالے کی زمیت گوارا

فرايا كرشق مع برسول أعَ أُودرد الكيزاب والجدين فرال ف لكرا

مجائی صاحب اب کیاہوگا ؟ میں ۔ کیول ایکول ا! کیا ہوا پر دفیسر ہبا در

پرونیسر میراوزن اس ہفتے چرباداونس کم ہوگیاہ

مين أده اچارادس

برونيسر خطره ا

مين - كنطره وصطوه الكسمنية من جاداون ألويا مينيدين بين اوس

كم أوجات كا-

يوفيسر وتعاالتر

میں ۔ أف إكوا ايك سال بي دوسواوش وزن كم موجائكا.

إضير المقتره إدارك ذيبكى بوجلة كل. أه.

معي - ادوامعالمداتبي خطروس خالى فيس ب إقرب

وفير أناميب

میں - اوراب کاکل وزن کتائے برونیسرماجب-

فيفسر بهت كمين كل بالسيادة

میں میں میں میں میں میں امالت اذک کے افراد کے کا ایک میں کا مذان ارک دفتار سے کم متاکبات ا

برونسر وكمرال قدا بركما تعالما:

The state of the s

میں۔ جوہوگاظاہر کے۔ سُات برس کے اندرگویا آپ ہاکل بے دنان دہ جائیں گے۔ بے وزن ! یعیٰ دُون بحرد الله والع : شریف میں آئے۔

يونيسر (مضطرابة) كيااأه! إ

ان كامخد كعلا كا كعلاره كيا!

یں مسکراکر دلا میگرآپ اتنا گھبرائے کیوں میں پر دفیسوش , یہ تو اعداد دشادا درحساب کتاب کی بات ہوئی حقیقت نہیں ہوئیں کا غذی کبوتر ہے۔

مى اكيان السارا؟

وْراغوْر توکیحید حکومت برسُال بحبث بناتی ہے مرکزی تمبلی میں اس کے متعلق گرماگرم تقریری اور بحب مباحث ہوتے ہیں، مگر بایں ہم علی جامر پہنا لازی نہیں۔

میں - سنگریہ اور آپ ریمی خوب جانتے ہیں کہ شیخ چتی پیا کرا کی جی قدر صلاحیت ماشا رالٹر ہادے درخیز مک کائے آئی قابلیت مغرب ومشرق کے کی ملک کی می میں بھی نہیں ہے ۔ پرونسسر - (مسکراکر) سیجے ہے ا ربھائی صاحب آپ تو گوٹوں کی کھٹر می ہیں گویا ۔

میں۔ میگر شرعقل دنیم میں آپ کا مقابلہ ہنیں کرسکتا. فرفیسر نہیں بھائ ہنیں امیری موجدہ شکایت کی دوا آپ ہی کو ملاش کرنی فرائے کی رس آپ ہی تکلیف فرائیے میں تو عاجز فراد ہیں آپ میں ۔ آوکیا میں کچھوٹ کور داہوں؟ پڑفیسر۔ (مرکمجاکر) نہیں نہیں ۔ میں ۔ اور کیا آپ اخباد پڑھاکرتے ہیں۔ فیف مارین کا ا

برفنيسر إل! برفنيسر إل!

میں۔ کاک پڑھتے ہوا اگر پڑھتے تدوں مزردتے اوریسب مذہراتے کروزن کم ہوگیا - وزن کم ہور ہائے - مرر ہا ہوں -پر فلیسر بھائی صَاحب!

میں - کی جادوگر نہیں ہول کر آپ کی بیاری چیونتر سے دورکروں یں تو حکم بول .

رو فيسر ليكن -پرو فيسر ليكن -

میں۔ خلائے آج تک اس قوم کی حالت نہیں بدنی نہ ہوجس کوخیال آب اپنی خالت کے بدلنے کا آپ قوم کی حکمۂ شخص سمجھ لیجیے۔

> بعثار ہیں: میں ۔ یعن آپ کو ابنی فکراً پ کرنی ئیا ہے۔

اس وقت اس کی تکل دیکھنے کے قابل تی وہ گویا مشکر اور متحلین سے بی زیادہ اضردہ دل اور مفوم سے اور نوٹ زدہ مجی اگر حقیقت سے بے جہار اسان عقل سے بہت دور! دہ کو گڑا کر اجدا ہے بھائی صاب میری مدد کھیے اور صاف میان میان کی دل ۔

میں۔ اگرمیری مانو تو بینے عشروسی میں وزن دوچند پوسکتا ہو۔ وف میں اور اسلامی میں میں اور اسلامی میں میں اور اسلامی میں اور اسلامی میں اور اسلامی میں میں اور اسلامی میں ا

میں ۔ اور کیا بھر کا! یار تی کا!!

پر فقیسر میاوزن بر محبائے گا؟ کیا ینگون بو بھائی صاحب . میں ۔ کیامکن ہنیں اس دنیا میں! کیا نبولین کا قول بھول گتے . بر فقیسر یادہے مگراب کردل کیا میں! یہ فرانتے ۔

میں ۔ کیااخباروں میں ہنیں پر معا۔

وفيسر كيا؟

میں - چدمری ماحب کے دورے کامال .

اېچکانول۔

میں۔ یہ بات محبیب نہیں۔ اپنے مرض کا علاج تو افلاطون می نہیں کرسکتا۔

بونيسر بالكليج بني اجاتوم راستان كوئ مرم برموجيد

میں۔ یمکن بی صرف الادہ اور خوامش سرط ہی دیکھیے تو ... ابرطاکہ

مندرستان کواً زادی دینے کے داسطے گویا دلیاند بن رماتھاً دلوانہ الکا ردی ہے۔

روفیسر- بالکل مینک بی مارین ایس

مين- معاملے كا انصاداك بري

و فیسر کیامتی....!

مين - كياتم وزن ين ذرا ور فربر بونا جائية بوا واتهى -

پر فیسه (جوش سے) ضرور طرور الجی اس وقت میں موٹا ہوٹا جا ہتا ہوں۔ مراد میں میں میں میں میں المجان کی اس وقت میں موٹا ہوٹا جا ہتا ہوں۔

میں تواس کے واسطے مراجار اول ۔

میں ۔ آدیم کی اُپ سے تی وعدہ کرتے ہیں ۔ دنہ

پر فیسر میراورن برهایئے گا؟ میں - بال آن دستادیز لکو ول!!

پوفیسر . کیامهای ناداض ہوگے؟

میں۔ نہیں تو ... میں وزن بڑھانے کا نایاب نبخہ ڈمورڈ کالولگا۔

دِ فَيسرب كِيرِيمبول بِعال كرا درمرا بإجرت بن كر بولا بر فيسرب كيريمبول بعال كرا درمرا بإجرت بن كر بولا

مانند مجھے ابنا چارٹر سنانے تشریف دہارے اور سب معمل اولے! مانند مجھے ابنا چارٹر سنانے تشریف لائے اور حسب معمل اولے!

بمائی صاحب ماوان تودوز بروز کم بی بوتا جادا ہے۔میں

كياكون ؟ ئين! نهر!....

بروفيسر مجائي صاحب!

ئیں۔ ابی قابل ہیں آپ نٹرم چرکتی است کرمیش مرداں بیایہ پر فیسر ماسسٹراک سابنس! ادر مبیں معلوم کیا گیا ہوا بین بنتے ہو۔

مگران طون سے گویا بمیشه آنھیں بنداد کھتے ہو ہمیشدا! اب گویان کا برتمالت می کہ کا اُو آبو نہیں بدن میں! ہمرہ

پر فنیسر خردر به شک ایس اس کے متعلق کتا ہی ایک مقاله **کھور گا۔** میں ۔ یس اپ کی مقالہ کاری کی حقیقت سے خوب واقت ہوں! مگروزن بڑھانے کے لیے تو نن تقریر کا ماہر ہونا لازمی ہے۔ فار قالم میں مرکزی

پروفیسر فن تعت ریکا؟ میں ۔ اور کیا بس ابتیں چود حری صاحب کی فع تعربی کرنے

ی مردی میں ہوتا ہے۔ اس میں ہوتا ہے۔ اس میں میں ہو۔ کے واسطے دورے بردوانہ ہوجا نا جا ہیے جس قدر حلد ممکن ہو۔ پر فیسر، صلاح ترآپ کی باون تولے پاؤرن مشیک مگر

میں - آب اگر گرکسی؟

برُدنيسر مجھ ليكچردينا لواتا مىنىس ئے بُعالى صاحب ِ

میں۔ انجاآپ یہ کیا فراتے میں پرونیسرصاحب، تقریر کرنی نہیں اُتی تواب اَجائے گی یہ کون سی بڑی بات نے ہم سکھا دیں گے یکچرپائی اَب کو اور دونا کیا ناکس کونہیں آتا۔ پرفنیر صاحب پروفیسر (خوش ہوکر) آپ وا ہ اِ آپ بھی ہما دے کیے اچھے بُمائی ہیں اب سے آپ کے دولت کدہ پرتقریر کرنی سیسے آیا کروں گا! ہراوز اِ نے نافد۔

میں - نبیں! میرے ہاں کے کی ضرورت بنیں - میں بال بجوں والاآدی جوں بابا اوراک بیں ان کل اکیلے۔ بیں آپ کا مکان ہی شق ستم کے لیے موزوں ہے ۔ گرمی آپ کو الیسے گر بتا دوں گا کہ آپ دو مروں کی مدد کے بغیری مہت جلد دھواں دھار تقریم کرنے لگ جائیں گے اور لوگ تماشاد کھاکریں گے۔

برفيسر- وبرراه كرم ومجمع تباديجي- انجي تباديجي-

میں - انجی کیسے بناسکتا ہوں ، فی الحال دوجیزوں کی ضرورت سے بس وہ اَجائیں وسلیسلہ شراع ہوسکتا ہی۔

پروفیسر اجها! -- توفرائی کرکون کی دوجیزیں درکاریں؟ میں - ایک قدادم ائیند آنا جاہی آب کے قد کا اورایک و تینگٹین پروفیسز (حکراکر) کیا دل کی کر دہے ہیں آپ!

میں ۔ پرونسیرصاحب اس میں دل لگی کی کیا بات ہے اِ آتی زید دی سے میری پودی بات سی نہیں اور پی میں بول اسطے ایر کی کوئی ادمیت سے بھیں برد وجزیر شریدنی جول کی اور پروفیسر پڑھاہے.

میں - بنجاب کے دورے کا خال اوراب وہ لوث بھے میں ، پروفیسر- بی امگر

میں۔ کب چدھری صاحب رابدے اسٹیشن پراترے ادران کو لولا محل

رونيس (استشاق سے) تو

مين معلوم بواكران كاوزن چار وند بره كيا تا-

پرفيسر كاروند إكيا جاروند إكياكب واتي فراتي ب

مين . اوركياين تعوث بول را بول -

اب وہ تصویر چرت بلکہ مجمد مسرت بن گئے تھے شاید وہ عبیل گئے ان کی آخیں بہٹی کی میٹی روگئیں۔ ناک انجر کی اور چرائے کی ان کی آخیں بھی کی کر عالم بالاکو برواز کرجائے گا بخوش سروسیا حت وہ کئی مث کہ اس عالم ہیں دہے اور بجر لوب لے بخوش سروسیا حت وہ کئی مث کہ اس عالم ہیں دہے اور بجر لوب لے میں ایک جنوب کی اور ن بڑھ گیا۔ جار فیڈ جا ایک جنوب میں ا

میں ۔ دل کو دھڑکنے دو۔ دماغ کی بات کرو۔ داہ آپ نے ہی بڑھا! کراپی عمر کا بھی نون کیا اور دولت کا بھی اجنوز روز اول!ادر شاید آپ کا علم آپ کو نواب کرد باہے! لے دوکشنی طبع تو بر من بلاسف دی ۔ پس

بروفيمز بس!

میں . استِمتِم کردوا خرات کردد یا چین بیج دد بر محل کرسَان لوا مب به به به با کرطابر رگده کو ازادی نصیب بوسکتی سیویسی بدن کاوزن بره سکتابوا ورفربی اسکتی سید .

مری بر باتیں ان کی تجدیں ایس یا بنیں اتا ہم وہ سکواکر دِلے
خوب اکب تو لقمان دقت ہیں۔ کہ بے دیس قدد تمین انتخاف کی آئے
میں ۔ بے شک ایر اکمشان میں بہائے ، بروفیسرصا حب بہا در اِ
گرکاہ ایر پاکستان کے۔ اگریں دوس جڑی یا کم ان کم انگلشان
جی بیں جو تا تو ذبل بائز صصل کرتا ۔۔۔ ور در کم از کم دائل

پھڑی ہی ایک کتاب دول گا "لبچاری کے داز" پس اس کتا ب کے اصول و تواعد کے مطابق آب کو تقریر کریائے کی مشق کرنی ہوگی۔

يرفيسر اجعالا

میں ۔ ؑ مگرخیال دکھنا کوشق کرتے وقت تنہائی صروری ہے۔ اس لیے کمرہ کا دروازہ بندکرنا لازم ہے۔

پرونیر- (مسکواکر) مانتا ہوں! میں اگرجہ اَب کے برابر دانش مندنہیں تاہم باکل بدھومی تو نہیں ہول جسیا کہ معض گستان طالب علم میرے متعلق برزہ برای کیا کرتے ہیں۔

میں - بموکنے دوان کوا اواز سکال کم زکندرزی لدالا-

بدنسر سی بہت جلدلیکچرارین جادل گاچدد حری ساحب کی اند۔ یا تومیرے ساتھ تشریف لے چلیے اسمی کہ بہلاسبق پوجائے۔

میں۔ چری خریدنے کے بعدمیری صرورت ہوگی۔

پروفیسر دسوچ کر، بان اجها الگهیمنی میزون کی خریداری ین وقت لگه گا.

میں ۔ ال اہل الی کیا جلری ہوا کا داہم می مجلت لازم نہیں ۔ یہ دانہ انگر نیز خوب حبائتے ہیں الی واسط قروہ ہندستال کو اُذادی ڈینے میں تاخیر کر دہے تھے "تبحیل کا دشیاطین بود" واقبی جلدی شیطان کا کام ئے انسان کا نہیں ۔ شریف انسان جلد ہانہ نہیں ہواکرتے۔

پوفسر بھائی صاحب آب ہر بانی کرکے آن کے دن کٹیک جاریج میرے گھرتشرلین نے آئیے گا۔ شکریہ!

پر فیسرنے قولَ وعل میں یک دکھائی۔ قول مردال جال داردا میں مقردہ دقت پران کے مکان پرمہنچا۔ ادر کے کمرے میں قدادم آمینہ موجود تھا اوراس کے سامنے کتاب کھی دکھتی اور نیچے ایک بٹرے پرشین کھی تھی اور دوسری طرف ایک چھوٹی کی میز پر ایک طف تری دیشی دُومال سے ڈھی دکھی تھی۔ میں یہ سمامان دیجہ کرمسکولیا۔ پروفیسر اور ہے۔

يرفيسر ويماكيسة إلى وعدے كاكيسا إنديول-

میں ۔ کب پابندنہ ہول تو اورکون ہوسکتا ہوا پوفیسر - جی !

میں . نیرا

دِ فيسر. توننروع كيجي.

میں مگریارا تم اے مفد قرمیشا کرایای ہیں۔

پونیسر وا دیم کوئی کسندی بات دوه دیکی طنستری می مشاری این مشاری کرد کسید کار می می مشاری این مشاری می مشاری می

ده يركه كرمكرات بورست الحردانش مزورى منى! مير - اب آب كى كامياني مين شك باتن نبيس را.

پروفيسر اجي شڪ کانام تي نهيجي بعائي صاحب.

ديرسل فرق بوگئ ادرب الناس فركائ . بردنس مجع اسطی سے تک دہے تھ گویا میں بادلیمنٹ کا اسبیکر ہوں ۔ ایں جانب بھی بالکل انسویں صدی کے امریکن لیکچراد کی طی خوب تن کر' اگر کر کھڑنے ہوگئے اور بچرایک باؤں آگے برمعایا ، گردن درا بھی کی اور خاص الخاص الفاظ برخاص ندر دے دے کہ بی ایک مُرمِی اور بھی دو سرے میں بولنا فرق کردیا۔

پردفیسر نو کیا اڑے اور کوئلی لگائے میری جانب دیکہ دہے تے اور کی منٹ بت بے کھوے دہنے کے بعد طویل نمانس لے کر ہو ہے پونیسر کاش میں بھی اس کی اسکیر دے سکول -

میں۔ کشکی دج کیائے پردفیسر خاحب، ضرور دھواں دھار تقریری گے اُب مثق سے کیا کچینس کا تا"منت کمنی کہلے گاء شود طقہ گوش اُ جراب آپ مثیک مثیک میسری نقل کریں بردفیسر صاحب!

وہ مسکیات اور مجھنے اور حینیے ہوئے اسٹے اور اُسٹے کے سامنے کھرے ہوئے کے اور کرا اڑ کے دوست کی ما تدا ! گرون فری کل سے دراچھے کی طرف کم سکائ اور لگے ہائے باقل چلانے اور لولے معزد صاحب صدر إ دراو لؤ اور بجائيو!!

بس دواس سے زیادہ اور کوئی انظا نبان سے نہیں کال سکے کھوڑی نظا نبان کی ان کا لیا۔ خوانواستہ

مين . يركياكيةم أب إأداز المندكرو إلمندا!

. مُحَدُه و دوست بوسلے قواکو کئ گئی بینی برن ڈھیلا بڑ گیا اور گرون بھی اَسکے جمک کی۔

میں نے صدالگائی۔ بروفسیر! اپنے آب کومت بھولیے اور الله میمی کرآپ کے سامنے ہزاروں کا نبیج ہے اور بچوم کی آنگیس اور کان آپ کی طون لگے ہوئے ہیں! ۔۔۔۔ بولیے۔۔! بولیہ جائے! ہاں ہاں! عثیک اورا گے بڑھے۔ گردن موڈ ہے۔ آپ کے چاروں طرف مرد مورت ہیں. پاؤں ترجی کیجے ۔۔۔ کواز طبند۔ درست بھی بھینے۔ کیا کر دے ہوئی معلی مینچ کر دو مرے ہاتھ کی محلی برمارو

ال يُون - پُرْجِشْ لب ولِبِحِيْن بوليے - زندہ باد! پاؤل اور نيج كروا بال ال ورست --- پر وفيسر صاحب --- محريداً پ كے پاؤل كيول كان مار مار مار مار

كانب بدين-ين-ين-ين-

اب وہ بچارے لڑ گھڑانے گئے ان کا سانس بجی بھول گیا اور دہ اپنے کانیتے ہوئے لیے ان کا سانس بجی بھول گیا اور دہ اپنے کانیتے ہوئے لیے دہ اس اب بندا میں بہت تھگیا ہو۔

میں نے جواب دیا بہترے پر فیسرصاحب اباتی است دہ اب ایک است دہ اب ایک است ہوجا گئے۔
ادام کیمے ۔ آئے بہلا دن ب سے دفتہ رفتہ سب کام درست ہوجا گئے۔

کی چلاکا اوران کے ہاں کی دن کے ہیں گیا تاہم وہ ہردوز تشریف لاکراپنی کارگزاری کی دپورٹ مجھے ساتے دہے۔ ایک ن اک قرالے لگے اب میں ہالکل آپ کی طح تقریر کرسکتا ہوں۔ آب سی گ توفرائیں کے کوہر وفیسر تم توجوے می ایچھ کی پرازین گئے، مجھ سے

أكم عل جاديك

یں ان کی بران ترانیال سن کرول میں سنیے لگا مگرا دراہ تصنع اسے خاطب ہوا۔ واقبی ایسا ڈیوڈ ای جا ہے تھا ترفیسر منا کی میں میں اس کا میں اس کا میں اس میں اس سے ایک کی میرے یا س ہیں۔ ان کا مالک میں میس صرف آپ ہیں امبال کہ میں میس صرف آپ ہیں امبال کہ تین آپ کو میرے ہیں معلوم ہوجانا چاہیے تھا کہ قدرت نے آپ کی دات ہیں تھر ہوگا کے داری کے در کو ہوئے کی دات ہیں تھر ہوگا کی ایسال شام کو گھرا تا ہے قواسے ہولا نہیں کہتے۔

سراکپ کے مربر دہےگا . بال توجناب پرسون تشریف لائیں گے نا؟ اعدالی خاب اکنے استعال کا طریقہ توجھے ابھی سکھایا ہی نہیں ۔ خاب اکنے اس شین کے استعال کا طریقہ توجھے ابھی سکھایا ہی نہیں ۔ میں ۔ ہنوزاس کی طرورت بھی نہیں پڑی ۔ اس میں کوئی داد بھی نہیں ۔ کے بیٹ کا ل ہوجائے کہ بیٹ نین پر کھڑے ہو کر تھستہ یہ ۔ کرنی چاہیے ۔

پروفیسر- اس کافا کره! مروفیسر- اس کافا کره!

میں ۔ ' جولوگ تقریر کرنانہیں جانتے یا جو گھراجاتے ہیں ان کا وزن کہا وقت گھٹنے لگتائے۔

برونىيسر كمني كمتاب ___اور

ميس . اور جو كمل مقرد مير اين بول بين بركنظ ول د كلت مي اوردل و د ماغ قابومي ان كاوزن برهن كلتا بو!

بوفيسن برصف لكتابر!

میں ۔ ہاں۔

پروفیسر- کیا واقعی؟

میں ۔ بال واتعی!

رو فلیسر توجب پرسوں آپ تشریف لائیں کے تو بقین کیمیے کرمیرا وزن بڑھتا ہوا پائیں گے۔

مين عين ابياك دشها!

دو چلے گئے اور میں اپنے کام میں مصروف ہوگیا بھر شکل سے
ایک ہی گھنٹہ گز را ہو گاکہ کسی نے مجھ انک کردیجا
توسل نے پردفیر کے بھائی کھڑنے تھے۔ میں نے ان سے پوچا اکیا بات کے
جناب اوہ بولے جلد چلیے۔ پڑونیسر کی بوی اُپ کو المار ہی ہیں .
میں ۔ کیا تھے۔

ده - جي اُپ ٻي کو- ا

میں ۔ کیوں کیابات ب اکمیابوا ۔۔۔۔ اور وہ ایس کب ؟
وه ۔ اُن ہی ایک گفت ہوا ۔ فراد پر کے بعد میرے گرنجیں اور دونے
گئیں اور پھولولیں ۔ اُہ اِن کا دماغ شاید خواب ۔۔۔۔ وہ
کره اند سے بند کیے آئیں بائیں شائیں کرد ہے ہیں ا

a supplied to the supplied of

اوجامائه أب في وسناء وكار

میں ۔ ہمادے جیسے ملک یں اس کا زیادہ امکان ہوا در افلاس فاقہ کتی سے تواس کا خاص ملت ہے۔

من أف واله كما يول ديا-

و بال بنج كرد كيماكر پر ونسرانى كى أنكميس ئمرخ بين اور د بلر باتى بوتين دو بيچارى تنگين لب د ليج بين بديس --- بمائى كچيمعلوم ب ان كوكيا بوگيات ؟

میں ۔ کیا ہوگیاہے میں کچونہیں جانتا ابھی کوئی ایک ہی گھنٹہ ہوا کہ میرے پاس سے ابھے خاصے گئے ہیں مجلے چنگے چیکتے ہوئے حسمول ۔ ۔۔۔۔۔۔۔

یوی ۔ اب توبری حالت ہی کم داند سے بند کرد کھا ہے ۔ بے منی سی

بانیں کردہ میں پاکلوں کی طع ۔۔۔ کبھی زورے بولیے

میں اور می دھی آوازہ ہے ۔ اور می دوتے ہیں اور می میں نے

میں اور می کبی غضب ناک بھی ہوجاتے ہیں ۔۔۔ میں نے

دروازہ دیر تک کھٹ کھٹایا اور اوازیں دیں کہ میں ہوں ابنا
نام بھی لیا ۔۔۔ گروہ تو ۔۔۔ ، بھروہ نیک بجنت زیا بد

بخت، دولے گئی اور اس کی بحکیاں بندھ کیئیں۔ ،

ين سب كيه جانتا تقام كري كي كمبراكيا اوران سے بولا جلداً و

د چیں۔۔۔۔ میں اوپر پہنچا تو د کھیا کہ وہ کواڈ کھول کر باہراً رہے ہیں ۔ پردنسسر مجھے د کھیتے ہی چلائے ۔ آئے ! آئے !! آپ ہی کے پاس جا د ہاتھامیں ۔ مار مصروری ہر ا

مراوزن درائمی تو آیےدیکھیے تو ا اب دہ مجرحبدی سے کرے کے اندر پیلے گئے۔ شایر بوی کوئنیں دیکی ایج روفیسرٹے مشین آئینے کے سائنے دکمی اوراس کے او پر چڑھ کر شیٹے کی طرف دیکھتے ہوئے بولے .

مغزد بركيسترنث الاحترات

مِوان كم إلى الله العدان كى تظرائى بدى برسى يك بيك! اب وكويا دار داكيا ال كاسم كانب كيا اورباؤل الحركة اور عبر ود مضيف سن مراق يهدة مساس الاور دم سه فرش دين برارب

پردفیسرصاحب بہادر۔۔۔۔ انا لٹر اوران کے مخدسے نکلا اسے انسان سے نکلا اسے انسان کے باری انتیاب اسے اسے اسے اسے اسے اسے اسے باری ایسے بیتی ہوئی دولیں مائے ابائے ابائی کیا بوا ان کو اللہ بھانا۔

میں نے اپنی سنتی مشکل سے ضبط کی اورا کے بڑھ کر بر دنسیسر کو امٹیا یا اور پھران سے مفاطب ہوا۔۔۔۔!

داه ۱۱سی بوتے پر دون کی لیت تھے بیکچراری کی مشق خاک کی۔ ایک ہی ادمی ایک عورت اپنی بیوی کود کھی کر بردواس ہوگئے - جناب ہزار دو ہزار کا اجماع مونا تو

میری اس دانث دیث سے بیلار کردیا۔ چنا پنے لولے ۔۔۔ واقعی گرکیا کروں! آخریں ا؛ میں ۔ کیا کروں ؟ کروکیا ۔۔۔ مرد ہنو۔

یں میں سے ہوئی ہے۔ پر دفیسر، ہات میر کدا نردس بریک دون کی برانی شکایت اب پھر کوایک عود کرائی کے۔

میں - اب اُسے داہ پر آبازہ واقعات نے نابت کر دیاہے کہ آپ کے ایک انسان کر دیاہے کہ آپ کے انسان کر دیاہے کہ آپ کے دائی ہے۔

اعتماب آن بھی بہت کرورہیں۔ نروس سٹم خواب ہے۔ گریدمضِ لاعلاج نہیں، علاج کواؤ علاج !

پروفیسر میں ڈاکٹ ہے

میں مسلم الماکٹری علاج فیل ہوگیا۔

يرونيسر- بال

میں - اس لیے اب اونانی علاج کوائیے۔ یہی علاج اب اب کے

يع مفيد أبت بوسكتاه.

بردفيس الجااكياميع؟

میں۔ ادد کیا جوٹ برونسس کی مگر لے کا

پرونیسری بیگم نے بمی میری تائید کی ۔۔۔ تم بیچادی شاید سویت دبی بخی کر۔۔۔۔ لائے یا ۔۔۔۔۔ سینے۔ " نوبسر نے یا "

" خم مث."

عسل فالي

ان ضمون میں سورے کی دوشنی اور شعاعوں کی اہمیت اور افادہ پر روشی ڈالی گئی ہے خس افتا فی کے فوائد کی اہمیت اور افادہ پر روشی ڈالی گئی ہے خس اس کے بادے فوائد کی سے نور کی سے خس نصوصیات کے بادے مرمجی کانی معلومات مصل ہو جی بین اس میں شک نہیں کہ جم اور سجد کی مندی کے لیے افتا بی شعاعوں سے نیادہ سے ذیادہ فاتدہ اٹھانا چاہے۔

« بى لەرقىحت "

ازمنة قاریم میں مبت سے مذانب و مفکرین سورن کو سرخری یات مجھتے تھے اور یعین ای دہسے افساب بری کی بنیاد بڑی۔ وہ لوگ اس کے حیات بخش خواص حوارت اور دوشنی کی وجہ سے سورن کی تعظیم کرتے تھے۔ نیر برحقیقت کد توہم بہارمیں زمین اپنے پوسٹ یدہ خوانوں کو سرمبز وشاوا میل بدلوں کی شکل میں اگل کرد کھ دیتی ہے اور تمام کا نمات اپنے جوبن اور کھار اور د لفرین و بہارے جنت بدایاں ہوجاتی ہے اسے بی دہ وہ ب

مرتفیوں کا انجام القینی طور برموت ہی ہوتا تھا۔ لیکن معالحبین کی آنکھیں چرمی نہیں کھلیں ادران کا دہی علائ برستورجا ری را اور عرضہاری بھیلی شل کے دقت سے ہزار دقت المیے مرتفیوں کا "کھلی ہوا میں علان" کاطریقہ رائے ہوسکائے۔

م حربیدری اور جہالت سیالت کس قدر حرب انگرنے لوگوں کی ظلمت بیتی اور جہالت سیالت اصل بیب کہ تمام جا ندار وں مجدوں اور دوں لومون وجود میں لانے اور ان تی خلیق میں سوبیج کا المقد ہے اور دہ لینے نشوونما اور بڑھت اور حیات کے لیے آفناب کی موجد گی کے رمین منت ہیں۔ سطح جمم پرافنابی شعاعوں کے فرائد وراست خور اور گردو مبنی کے حالات برلظ و النے سے ظاہر ہوسکتے میں۔ ڈاکٹ سالوں شرکراہم نے اسے ایک صدی قبل عنل افتابی کی ائید میں کہا تھا ،

مقدین می سن ادر آمانی کے حامین کی بڑی کرت تی اور المحوں نے اس کے فوا مدکے اظہاد پی تطفا کو آبی بہیں کی تی لیکن جمیت کو ان مقد موسط می خسل افتانی کا فلسفہ اوراس کی اجمیت کو گول کہ فاللہ فیصادی اور لے اعتمالی کا فلسفہ اوراس کی اجمیت کو گول کہ فاللہ المحادی اور لے اعتمالی کا فلسفہ اوراس کی اجمیت کو گول کے جمروں اور فالدوں بس زندگی بسرکرنا مقروع کردی جہال دھوب کی بنج محال اور با بسط کے مصری سے کچھ کم عرص بہائے کہ عشیل افتانی کے حامی اور با بسیالی اور مسل افتانی کے متحال اور بی بات اور مسیالی اور بی بی کہ موجوع رکھاجا تا تھا اور مورن ال کے لیے تیج منوع تراور کیا تھا اجمالی کی موروں کی کی موروں کی موروں

اگرانسان بمیشیر وارجم برا قتابی شعاعیس پڑنے دے اورجم کو دصوب میں کھلا ایکے تواس کی برونی جلد ____ باعتبار ترکیبی ساختے نعلیاتی خواص ___ زیادہ ستی کم جست منداور توان ہوجائے گی اور زیادہ بہتر طریقے سے اسپنا فعال آئی کا دیسے گی ملکہ تمام نظام جمائی براس کا خوش گوالا تر پڑنے گا۔ دولان خون تصوصاً دریدوں میں جوجلاسے قریب ترمین خون کا دولان زیادہ ادادا نہ اور بہوات کے ساتھ دافتے ہوگا۔ نیز دوعضلات جافتیا ہی حکا

سے تعلق بیں زیادہ نشود نما تھاں کریں گے اور قوی جوجائیں گے بخصر پر کرتمام ہم کے افعال زیادہ آجی طبح سے انجام پانے لگیں گے "

ای طح ڈاکٹر کو ڈال نے اپنی کتاب" پانی کا علاج برائے استفادہ خلق" (داٹر کیورفاد میلین):۔

"معالجاتی عابل کی تیشت سے دوئی کی مجمقار لوگوں نے بہس بچائی ہے۔ بہت سے اشخاص ہو ہایت مزین او ترمین فرنچرسے اداستہ بیراستہ کروں میں استے ہیں۔ وہ بہت سے کرول کو صرف ذرنچر کی حفاظت کے خیال سے اتنا تادیک کر لیتے ہیں کردہ ا کی ہوائک کشف ہوجاتی ہے اور اس میری تا ذرگ باتی نہیں دہتی ۔ کمزور اور نا توان اشخاص کو خاصطور سے سورج کی رائٹ سے استفادہ کر ناچاہیے۔ البتہ تردھوپ کی صالت ہیں ذرا سرکو بجانا چاہیے۔ البتہ تردھوپ کی صالت میں ذرا سرکو بجانا چاہیے۔ البتہ تردھوپ کی صالت میں ذرا سرکو بجانا چاہیے۔ البتہ تردھوپ کی صالت میں ذرا سرکو بجانا چاہیے۔ بہت قدت بخش نابت ہوگی گئیں ہوئیں۔ یہ چیز ہمت قدت بخش نابت ہوگی یا

یں مجی شعاعوں کو مبت بڑا دخل ہے جسم پر اگر شعاعیں برابر لی جاتی دایں قدد دایک ہفتے کے اندر ہی جم میں فاسفورس کی مقلار دگئی ہجائیں۔ مرض کسلت (رکٹس) کا از الد ہوجائے گا اور پڑیاں صبوط ہوجائیں گی۔ جن کے ڈھلنے ریحضلات کی سُاخت برقرار ہوتی ہے۔

المسلم ا

کے بعدان میں کمیلیے می مقداد گھٹ تباتی ہے۔ وہ عضالت بن کو دھوۃ اوراً فناب کی شعاعیں نوب واس بوں خوب بڑھتے اور مضبوط ہوتے میں - اوران کی انقباعنی قابلیت میں می اضافہ ہوجا تا سنے کیونکر شعاط^ی سے ایک توانمیں کمیلیے می کائی مقداد اس جاتی ہے اور دو کسسرے تفاقر امجی طم سے ہوتا ہے -

واكت شلين كهترين:-

"اگرجد کوسل آنتان سے انجی طی مستفیض دستی بخر دینے کا انجام کیاجائے قردہ مرٹ مضبوط د تومند ہوگی بلکساتہ ہی ساتھ ارٹی کی طاقم اورکینی مجی ۔ آفت بل سفاعیں ہمترین سامان اوائش ہیں بنعا موں میں جلد کچھ در رہے تو دو کسی قدر معبول جاتی ہی اس قت آستہ استہ سرونی جانب القریب ملاجائے قوطید کی شکنیں کچھ عرصہ میں دُور ہوجائیں گی اوراس طی شکنوں کا دُور ہوجانا النسندائش میں مہنتے ہو النہے"۔ اس میں کوئی شک نہیں کرکھی جیز کے استعال میں مناسب

تخفراً یہ کہ مورن کی روٹنی عضالات بلکہ ساد ہے ہم کو تحریک اور قوت ہم بہنچا تی ہے۔ داخل طور برمجی اور سیرونی سطح کے لیے بھی۔ اس سے زیادہ سے زیادہ کام لینا چاہیے اگر جسم میں زور اور قوت بڑھے اور جسم کی عام صحت اور آوانای میں خاطر خواد اضافہ ہو۔

ال اكتان الوريدك يندلوناني طِي كالفريش

ال انڈیا آیورویک ایڈیونان طبی کا نفرن دہلی کی سٹینڈنگ کمیٹی کے پاکستان اداکین کا ایک جلسہ مقام طبید کا کھائجن ممایت الاسلام لاہور وی ایک این فیصل کو بھت اور کے بھا این تاہم مشرق السلام لاہور وی ایک ایک ایک ایک تاہم مشرق السلام لاہور وی ایک ایک تاہم میں جاموں تشریف فراستے یا ان کے جوابات ایجنڈا آجے کے واقع اس کے علاوہ کا چی اس کے علاوہ کی جاموں اور دہ اطبا اور سیکریٹری کل اندی اور دیک ویونان طبی کا نفرس دہلی کا فرنس کی تاریخ بی اس میں ایک اندی کے محافظ ایک ماری بیا وی استان ایک ماری بالک ایک ایک ایک ایک ایک اندی کا منطور ہوئیں۔ شفا والم الماک کے محمد من صاحب قریش کا مکان مربوب ان کو اختیار دیا گیا کہ وی اندی کو ایک اندی کا نفرنس کی ایک اندی کا منظور ہوئیں۔ شفا والم الماک کے محمد ان محال اور کا انتخاب میں لایا جاتے ۔ نیزا کی اور ویک دیونٹ نظور ہوا جس می صکومت پاکستان سے مطالبہ کیا گیا کہ وہ حبار از جلدا سلامی طب اور جدا اول کا انتخاب میں لایا جاتے ۔ نیزا کی ویٹ نظور ہوا جس می صکومت پاکستان سے مطالبہ کیا گیا کہ وہ حبار از جلدا سلامی طب کی مربوب پی کہ بیٹر ہوئی کا فریس منفاظ کے اور اطباکی ترب بیل نیش کردے۔

(نام نگار)

سوال و جواب

سور مقتمی

سوال: دوسال سے مجھے سور مہنی کی شکایت ہے بہت ہی دواہ اس کور کھایا استوں نے بہت ہی دواہ کور کھایا استوں نے بہت ہی اور کور کھایا استوں نے بہت ہی ایک میں ایک میں کور کھایا استوں نے بہت ہی ایک میں کہ میں ہوئے جہالے اور مہنی) جور نے الحرائی ۔ تنگ اگر اب کہ کی طوف د جور کے ایسا تدبیری علاق بنائے کہ جس سے جھے اس مودی تکلیف سے ہمیتہ کے لیے بھات اور دوائیں بھی دہیں کہ میں اب قدم ہیائی سے محصے ترک کے ایک کور میں کہ میں اب قدم ہیائی سے محصے ترک کے کہ میں کہ میرے جیسے دو کر میں اب کور کے دور و میں کہ میرے جیسے دو کر میں کہ کہ میرے جیسے دو کر میں کو کور کی فائدہ ہوگا۔

منيارالي حسين - كلكته

چواب، ڈیپیپ سیا (سوبر شہدی) جے ہم اددویس سوبھنی کہدسکتے ہیں، موجدہ تہذیب کی تنایوں ہی سے ایک عناییت ہے، ادر کئی برٹ برٹ شہروں میں تو بہت عام ہے بیکن آپ نے اپنی ہمٹری بھے نہیں کئی برٹ ورکر تا ادرائیکے بھے نہیں کئی کہ برٹ ورکر تا ادرائیکے بیے خود کوئی مضوص علاج تجریز کردیتا ، اگرمیسے متعاق آپ کوئی کہیں یہ فلط نہی ہدگئی ہے کہ میں نقط مرض کا نام سن کر علاج تجریز کردیتا ہوں واک درکر دیکھیے۔ اس ضوصیت کا حال تو آپ کو ترض نظر آپ کو ترض نظرائے گا خواہ وہ دنیا میں کوئی می کام کرتا ہو، اس کا تجریز کرا ہوئی ہے کہ اپنی کسی میں ہے کہ اپنی کسی کیا ہوئی اپنی کسی کیا ہے کہ کہ تو عطائوں کی ضوحیت کیا اپنیا اپنا اپنا ابرا برن میں مال معلوم ہونا چاہیے۔ خاص طور پراس وقت تو ضور میں جب کرتش میں وی وی خطر کا تابت کے ذریا ہے دو

برخال می بَهال ﴿ سِیبِسِیا (سویسِمنی) کوتریس اسباب دعلا، ابت اورتبلالک برخقش کصودیتا ہوں اکب اسے ابھی طی بِمُعَمَّر

معلوم کریھیے کہ آپ کوکس اوعیت کی سویمضی ہے اور لیسے کس طسسے ڈوک کرنا چاہیے ۔

دیپیپ سیا (سویرضی) مین تبهم کا در ایکن اس قیم که حدوم برجانے احدی جمیع طور پر تیخفی کرلینا که فلال مرین کو فلال بشم کا دیپر پ سیائے ذراد شوار کام ہے ۔ اس بیے کہ ان مینوں وروں کی علامات اکثر و بیشتر کا لات میں یک جاجع ہوتی ہیں ۔ اس لیے میں اسباب و علامات اور علاق پر اکنرہ جو کچہ یمی تکھوں گا وہ ہرصورت ورشم پر کادی ہوگا۔

ا۔ عضوی سورِ جنی یا دسیب برسیا اس میں اعضائے ہفکری خوابی بروابونے کی وجہ سے اپنے جملی سائز سے بڑھ جاتے ہیں اور بھے موتے نظرائے لگتے ہے۔

و۔ نعل سورہ جنی: - اس میں اعضائے مضم بڑھے ہوئے تونظر کیر کے لیکن ان کی فعلیت میں خوالی پیلا ہوجاتی ہیں -

سو- عصبی سور بہنی اس أدعیت كی سور منی میں اعضائے بہنم كى سَاخت و فعليت مِن تُوكُونَى خوابى اَتى ہنيں نيكن ان اعصابی مراكر مي جوان كے اعمال و وظائِف كى با قاعد كى كے ذمہ داد ميں كھيد ہے قاعد كى رو ہوكاتى تيے -

اب اگری بگاڑ کی وج سے کوئشن ڈسکیپیای بہی یا دہم کی استہدائی بہی یا دہم کی استہدائی بہی یا دہم کی استہدائی بہی یا دہم کا ابد میں بنیں آتا تو حرین ہونے کے بعدیہ مجناجا ہے کہ اسے برتم کی دہیں ہوگئی اوراگر ابنیں بھی ہوئی ہے تو علاج میں بہر کال برصورت حال کا خیال رکھنا نفروری ہے سب کے سعد دا سباب میں اور بہاں ان تمام کا تفصیلی ذکر کرنا کی طبح محمی ابنیں المذا اختصاد کے لیے ہم انحین تین بڑے عنوا فدل میں تقیم کرتے ہیں ۔

ا منا من ريسين جهار يرجم مين منتلن جو عا دانته بين الكافئ ند وزا بمنسلًا :-

(الف، المحي بباكر كهانا كهانا - من من مين جلاي جلاي المراكبة المحالية علي المراكبة المراكبة

(ب، به وقت کهاناکه آما.

رج، ورزش مذكرنا بيا ورزش كرناتو زياده كرلينا -يا كهائة سے فور ميلي ابعدي كرنا -

(د) صحوطور براجابت نه جونا قبض رب

(س) تمباکونش (خواد پان کے ذریعے یا برطری سگریٹ کے دریعے) کی زیادتی۔ خالی محدہ سگریٹ نوشی تو کم بینے کی صورت میں مجی نفصان دہ ئیے۔

٧ . ون زائ بيعنوانيال مين غلط قتم كي غذا كها نامثلاً

(الف كى مقدادى بى منتى كنسيا كاستعال: يعض لوك كست یں کہ اعتدال کے ساتھ مٹراب زشی کی جائے لوکسی مقصان کا جما ل نهي بكن يه غلط خيال ب جي الم مغراب محض ابني مغراب نوشي كو عى بى نب قرارديين كے ليريمبلايائي الفول في مروع بي جب اس كے مضرات برغودكيا اور المنين معلوم بواكدان كي قوم صحت براس كاكتنا تراب از بورائ وكلبراكري باركونسش كاكر شراب ومموع و ناجائز قرار دے دیاجائے سکن تبب شراب کےخلاف زر ست فرمکنیک اورقانوني طورير ناجائز قراردين كيا وجودان لوكول في دليل سي وليل نتراب بناكر خنيه طور ربي اوران كى محتى بيلير سے زيادہ خراب بوگئیں توانموں نے اس پرسے امتناعی حکم بٹالیا.اس کے بعد کچھ لوگوں نے اس کے وائد کو اُنجا کر کرکے دنیا کے سُلمنے بیش کیا اور تیا یا کر اگر محدود مقدار میں متراب فوشی کرلی جائے قواس سے صحت کے خواب بھرنے کا کوئی امکائن نہیں۔ لیکن کایک فریب نِفس ہے سخت " جتم كا دحوكه ب ادريرت وقى ئى كرير قوم علم وسائن يساس قدار ترقی یا فتم ہوتھا لے کے بدر می خود فری من سستان کے رہیجے کے کہ نغراب می مجھ فا مدیے ہی میں میں کہتا ہو*ں من*سارب ہی ہر کیا توقو يم. دنياكي نواب سخراب شي جيد لاگ تطبي اکاره تجيته بين ده ي ای جگریے کا زنبیں اس مے می کچے نرکچہ فوائد ہول گے۔ وہ می انسان كى كى نىمى مائرى صورات مى كام أنى جوكى الى طرح مراب مي كي

وائدین لیکن ان فرائد کی تعینت دواتی ہو غذائی بنیں ۔ الکھل کی دواتی افادیت سے سی کو ہی آگا دہیں النیس لیکن اضوس کہ وگوں نے ایک دواکو غذا بناکر اپنی دوزمرہ کی ذندگی میں استعمال کرنا مترج کردیا بھی ایسے ہی فائد سے حصورت ہوں کے اور نقصان کچھنہ جسوس ہوگا ۔ لیکن اگراپ کی استعمال کہ نہ جسوس ہوگا ۔ لیکن اگراپ کی اس سے نقصان ہو این نہیں تو یہ باکل تجربہ اور حقیقت سے خطاف بیان ہوگا جے سائنس تبول کرنے کے لیے تیا دہیں ۔ اس کے طاف بیان ہوگا جو جائیں گے۔ یدا دربات ہو گراپ ان علامات کی قوج ہو جائیں گے۔ یدا دربات ہو گراپ ان علامات کی قوج ہو ہو ہو ہیں رکابیں اور انج امراکا دربات ہو گراپ ان علامات کی قوج ہو ہی بی جدگا ہواس کے نقصا نات کو نہ دی میں میں ہوگا ہو اور بی اندھا اور بیس بی ہوگا ہواس کے نقصا نات کو نہ دی میں میں ہوگا ہواس کے نقصا نات کو نہ دی میں میں ہوگا ہوں۔

وب، چار ہوہ کاکٹرت ستمال خاص طور براس صورت میں جبکہ وہ دیر تک کشید کی گئی ہو اور خوب گاڑ جی موجائے۔ (ج) کھانا کھالے کے دوران میں بہت زیادہ پانی یا کوئی اور

سیال نے کاستعمال۔ دی محمد میں اور د

(ق) کھوس اور دیہ مغرض غذا کا زیادہ استعال۔ (می سف کر دمٹھائیوں کا کٹرتِ استعال، (مس) نیادہ کیے ہوئے اور کیے کھلوں کا استعال، (مش) بے قلمی برتنوں میں کھانا کیانا دیفیرہ

(م) درسیب سیالبض حالات مین دوسرے امراض کی ایک طروری علامت کے طور بر ظاہر ہوتی ہے مثلاً میں مقدر می حقر کے الحراف کا ایک مدر کے خوارض کی موجودگی کا بتر دیا ہے۔ دوسرے خون نبانے والے المحضا کے عوارض کی موجودگی کا بتر دیا ہے۔ اس کی حسب دیل علامات بتائی جاتی ہیں اور میت بر ہے جوبے میں میں کئی ہیں:-

(۱) ایک تم کی جلن بیٹ میں ناف کے جادوں طرف یا ذرا قدر سے او پر ہوتی ئے جس کی سنت میں کی میٹی ہوسکتی ہے بیض لوگوں کے خنیف می جلن ہوتی ئے اور لیجس لوگوں کو اس کی وجہ سے انجی خاصی شملیف ہوتی ہے۔

۲۱) أنزل بي رياصي بننا اور رياح ل كاكثرت مصفاي جونا '

وكاري أنا اورمفس وال كابينا

اس، می موید فردًا بسترے اٹنے کے بعد یا کھانے کے بعد آل وقع کا ہونا ستے میں غیر منہ ضربی یا نیم منہ صفر اجز اے غذا کا موجود ہونا۔

دم ، بعوک کی کمی و دیگر علامات مشالاً مآل دنگ بوجانا انبان بر تدجرهی بوی بونا بخض میں ایک تیم کی بو بونا اوانتوں کا خواب بوجانا ا صاف اور باقاعدہ اجابت مد بونا انیند کی کمی کام میں دل د انگا اورا علی بتی اوراس کے ساتھ مزاج کا جراج ابونا۔

علاات بتانے بورس دوسیب یا کے معلق وہ تدا ہر ماؤں گا جن پرعام ہے۔ ابونے سے مرض میں انجھا و نہیں بیدا ہوگا اولہ دوائی علان ہی شدید صور تول میں اختیاد کیا جائے گا تواس کا اور ا پورٹا کہ وہی ابی وقت حال ہوگا جب ان ہدایات برعمل کیا جائے گا ابتدائی صور تول میں تو دُوائی علاج کی مرسے سے ضرورت ہی بیٹ نہیں کئے گئی جیمن ان ہدایات بڑمل کرنے سے ہی مرض قالوم کی جائے گا۔ اس کے بعداب مرض کے متعلق جود اندازہ لکا لیجے کر دُوائی علاق کی سرورت ہے یا جس تدریری علاق ہی سے میٹی کہ وجائے گا۔ بہر کال اسے پر صفح ہی اب ان تعامیر برعمل تو مترف کردیجے۔ اس کے کارب خواہ کی ہوجائے جس کے کورن بعدج ب ایک خود مرض کی شدت وحدود کا اندازہ ہوجائے جس کے کورن بعدج ب ایک خود مرض کی شدت وحدود کا اندازہ ہوجائے جس کے کورن بعدج ب ایک خود مرض کی شدت وحدود کا اندازہ ہوجائے جس سر اب خواہ کی ہوجائے جس سر خواہ کی ہوجائے جس کے اب خواہ کی ہوجائے جس کے اب خواہ کی ہوجائے جس کے میٹر سے دورہ کی کورن کو لیے خواہ ہماری کا تو تو ہو ہا کہ کی ہوجائے گئی ہوجائے کی سے دورہ کی مور بر کارب مورد می مون سرنجات میں کہائے گی۔ دونوں عدورتوں میں تعین طور بر اب کواس موزی مون سرنجات میں کہائے گی۔

(۱) این مغاور دانتول کومان دیکھے۔ بُرش یامبواک سے اپنے دانت کم سے کم دن میں ددم تبر توصات کھے۔ ایک سے اعتباری درم تبری دانتول کولکلوا درد درم سے اور دانتول کونکلوا دیکھیا کا درنیدہ کے۔ ایک دوانتول کونکلوا دیکھیا کا درنیدہ کے۔

رم، کماناسولت والمینان سے کھائے ورخوب جا اُرکھا کما میں ہوسکے آو کھا فیان سے کھائے ورخوب جا اُرکھا کہ میں ہوسکے آو کھانے درمیان مطلقاً پانی نرجیے۔ اگر بانی کن فیان کو دو کا مناسلے آو کم مقدادیں تھے۔ اگر کھانے سے بندہ بین مناسلے میں ملاکری لیاجائے گا ور کھانا خوب جا کہ کھایا جائے گا آو اُکھانا خوب جا کہ کھایا جائے گا آو اُکھانا فوب جا

ول سكتين اس أزمائي أب كواس عرب الكيز فائده بوكا . بر عادت قريض وتندرست شخص كودان تاسيد اور كاف كي ايد جودت بي أب مقرركري عام طور برابي وتت كلائي .

۳) ایک یاددگفشه روزانه اپنی حیانی درزش برنمی صرت کیمید کر تندرستی کے لیے ریمی اس طح ضروری ہوجی طبح فذا اور تا زہ ہوا۔

رم، اس برنظر دھیے کہ آپ کو دوزاند ایک یا دو دقت اجا بر تفرقر ہوئے اور آب تب موجو کے بعد مقرق ہوئے اور آب تب موجو س نرکریں۔ جو دقت اجا بت کے بندھ ہوگا ہیں اس وقت ضرور جائے اور انحیس ٹالیے ہیں ۔ قبض دور کرنے کے بیت ایس اس وقت ضرور جائے اور انحیس ٹالیے ہیں ۔ قبض دور کرنے کے لیے ایک تدمیرا ور بہ تا تا ہول کا الت کوایک بڑا بجی تران کا لے کر دو میں برخ بھی المقر سے بھی اور نہ شرش کو بھوک کو کھا ہے۔
کر ہا ارتفی شرش کو بھو ٹرکر وہ بانی بی جائے کے اور نہ شرش کے بھوک کو کھا ہے۔
بادا کم ٹیرش کھورا ور بھیلوں کا است بال قبض کو باس می نیس محیکے دیے گا۔
اور اس کو باس کو بال تر ہوتی کہتے ہوں تو اس کا جواب یہ ہے کہ آپ اس کے بل پر ہوتی ہے قواس کا جواب یہ ہے کہ آپ انہ باب سے کہ اور نہ سے کہ آب باب کی بُرواہ دیکھیے دیے تھی کا جواب یہ ہے کہ آب باب تکی بُرواہ دیکھیے دیے تو اس کا جواب یہ ہے کہ آب باب تکی بُرواہ دیکھیے دیے قبض کی جو دار میں بین یا دہ بیں ۔
ائیا بات کی بُرواہ دیکھیے دیے قبض کی جو دار میری بین یا دہ بیں ۔
بونے سے آپ کو تب کہ وقیش مرکز در ہوگا تواہ آپ سگرٹ بین یا دہ بیں ۔

(۱) عادثاً جا ادرتبره گاستهال میودد یجید سویضمی اس قدرعاً م بوجانے میں اِن دونوں بیزوں کی عادت کو بڑا دخل ہو۔

(۵) اکھلی شروبات کا استِ عال بی سویمنی پیداکر ایسے بنیں بھی چوٹری دینا چاہیے۔

(۸) فلائمی متوان بونی جاسی سی شکردنشا سترداد فلائمی به المی تشکردنشا سترداد فلائمی به المی تشکردنشا سترداد فلائمی به المی تشکی اجزا می بول اور حیاتین و معدنی مکسیات کی کافی مقاله باتی جا به مثلاً البی فلا کھائی جائے جس میں چا دل گیہوں اور اس کا بھینا آئی دورہ کہ دہ بہ بھی سبزیاں اور میں سب ہی شام بول تو سبح لین چا بھی لینا چاہیے کہ آپ متوازن فلا کھا دہ بیس کھائا مزسے لے کہ کھائی وقتاً بغتہ میں ایک اور دن کا فاقد می طروری ہی اس وروان میں مضم می ففلات وقاسد کا دیات میں ایک اور اس سی میں کے دفعلات وقاسد کا تو اس کا افراج ہوجائے گا اور آپ شدوست دھی گے۔

میری دی ہوتی ان ہدایات رعیل کرلیا آد نیسن جانے برتم کی سوزھمی درمت بوجلت گی۔ اوراس کے ابدا گردوائی علائ کی ضرورت بجی ہوگ تومعیدلی کی دوائجی وہ کام کر جائے گی کہ آپ تیران رہ جائیں گے۔

ميرا وزن نبيس برهتا.

سواک : میں کافی عوصہ سے آپ کا دسالہ پڑھتا ہوں ۔ پھے سات اہ سے منظ اور ورزش کی اجیت پر کافی زور دیا ہے منظ کے متعلق جو کھا اب تک آپ نے لکھا ہے میرے دل کو لگا اور میں نے گوٹ کی کہاں ہوایت ہو ہے کا کہ ان ہوایات پر جہال تک ہوسکے مل کہ وں ۔ بین بہینے سے میں نے میز اور کھا اور کھا اور جہال تک ہوسکے مل کہ وں ۔ بین بہینے سے میں سے میری میز اور اب اب کا فقال میں شابل کر لیائیے ، اس سے میری ایک شکا میں بینی تبعیل اور اجابت کا تھے نہ ہوا تو تھر ثیبا جا اور جا بہی کو کی موری محلوم ہوتی ہے دوراً اور نہ بین بین میں اور مقامین سے جو کئی دراً اول میں پھیلے ہوئے ہیں جو تھی میں ان منظری مضامین سے جو کئی دراً اول میں پھیلے ہوئے ہیں جو تھی میں ان منظری مضامین سے جو کئی دراً اول میں پھیلے ہوئے ہیں جو تھی میں ان منظری مضامین سے جو کئی دراً اول میں پھیلے ہوئے ہیں جو تھی میں میں منظری مطابق کی در اور جانا باقی ہے میں منون ہوں گا اگر آپ جملا میں میں میں منون ہوں گا اگر آپ جملا میں میں میں منون ہوں گا اگر آپ جملا میں میں میں منون ہوں گا اگر آپ جملا میں منوب ہوایات دیں گے۔

منظوراحد أتسنسول

چواب: - آپ کے پورے طلات مرے سامنے نہیں ہیں کہیں دکھے
سکوں جو کھاپ کھاتے ہیں اس سے جم پوا پورا فائدہ کیوں نہیں اٹھا اُلہ اُلہ وض دہلا ہوناکئی بیادی نہیں ہے کہ ایک شخص خواہ نواہ اس ک
فائل قرض دہلا ہوناکئی بیادی نہیں ہے کہ ایک شخص خواہ نواہ اس ک
خاص طور پر ہیں ہے قبض تماسودہ می جا اربا ای طح اگر کچہ دن غذا
دول کی میر کے سلسلے میں اہمام کیا تو ایک دن دہ می اُسے گا کہ اُپ کے
جم پر بوتی می نظر اُلے لگے گی الجی آپ کودد ہی اہ توہو تے ہیں۔ برسول
کی بیا جو تا ہوں تا دیکی کے معقلے میں یہ مدت تو بہت قلیل ہے لیکن در اُسی میں مدت تو بہت قلیل ہے لیکن در اُسی کی بیا تھی تا ہوں کے قبل کا در زمان کی بیا تھی تا ہوں کے قبل کا در زمان کی بیا تھی تا ہوں کے قبل کا در زمان

ادریا قاعده اجابت بونے لگنام ایت بی ایجی علامت بے جے میں قر

اچھااسی سلسلے میں ٹین بنیادی اصول میں آپ کو بتا آبول ان برسخی سے جم جائیے۔ کوئی دھ بنیں معلوم ہوتی کہ اس کے بعد صحبت آپ کی لانڈی نز ہوجائے۔ میکن مغرط یہ ہے کہ بہا بندی تا دم زندگی کرنی جی میں آپ کویقین دلا آبول کہ آپ کو کھی ذہنی وجبانی کو فت سے سا الجہ بن بنیں آئے گا ملکہ زندگی میں مطعت آنا مغراع ہوجائے گا اور دنیا میں کام کرنے کے لیے نئے ولولے اور امنگیس ٹیرا ہوں گی۔

اول یر کرجب تک داندی طور بر بجوک نه گفید دسترخوان بر کانے کے لیے نه بیٹیے ، اس لیکے بحوک نه و نا اس کی علامت ترکہ مجبلا کھانا کی طور بہم نہیں ہوا، جم چا ہتا ہے کہ پہلے اس سے منٹ لے تب کہیں مزید غذا کا طالب ہو۔

دوم پر کرجی و تعت جی چیزی بھوک گئے اس و تعت دی کھا ہیں ا بنشہ طیکہ وہ ان چیز دل میں سے نہ ہوجی کی غذائی افا دیت کچے نہیں ہے بیشک یہ فدا ٹیڑھی کھیرہے اور ضاص قتم کی ٹرفینگ کے بغیر ممکن نہیں۔ لیکن اسے نامکن نہیں بھینا بیا ہے۔ اگر آپ اصول صحت کے پابند ہوئیں تو کچے عوصد بعدا ہے جیوس کریں گے کہ آب کے نفس کو اسی چیزی خواہش ہوگی جی کی ضرورت آب کے جم کو ہو ہے سات ماہ بعدا ب میں یہ بات خود بخود ہوجا۔ ترکی اور تجربہ اس بات کی صحت پر گواہی دے گا کہ جو بھے میں نے بتایا تقا وہ حرف برحرف شیجے ہے

سوم یکرایک دقت می دی غذائی که ایمی جو معدے میں جا
کرمیک دقت ہم برسکیں بختف اثری غذاؤں کو ایک ہی کھانے میں
جو کرلینا باکل فلط ہے ادرائج جیدی خوادش کا باجت ہوں جا
لیکن افسوس کہ ہما دے اطباعی اس طرف کوئ توج نہیں کرتے۔ نظام
یہ بات کچر جیب معلوم ہوگی ادراب بک جو ہمادے دستر خوان کا لگابند
مینوصد اول سے حوادث چلا ادراہ ہے۔ اس اصول کی دوشنی میں وہ
مراسر فلط مخیر تاہے۔ لیکن آج ساتمن کی دوشتی میں جو جرز فلط نما بت
ہماری ہوا دار ایسے مقالد سے می در کالی ہوج ہمادی ندیگی میں اسکاس
ہماری ہوا دار ایسے مقالد سے می در کالی ہوج ہمادی ندیگی میں اسکاس
کی جیئیت دیکھتے ہوں ترکوئی وج نہیں معلوم ہوتی کہ ہم تھی دیل کی بنا با

نه کریں لیکن اگرکوئ تنحص لینے آباد اجداد کےغذائی ننحوں بران کے غلط أبت برنے کے اوج دمی اڑا رہتا ہو تو الیشخص کو اس کے خال رچیوڑ دیجے کدوہ اپن محت کو برانی روایات اور کھانے بینے کے جوطر بقے مقراض ان برقربان كرناميا بتا ہے دلين أب جوائي برورش كے ليے غذا كم :ا چاہتے ہیں کس دوسرے کے لیے نہیں۔ اس اصول کی درمشنی میں اپنی غذا میں کاٹ چانٹ کرکے درمت کرنیجے ورزاس کے دوروس خسراب نتائع سے اَب سبرلوں اور مجلوں کے کمانے کے اوج دمی رزی سکیں گے۔ اس كے علادہ ايك اور بات بمي ذين فين كر ليجي كومحت كے ليےجن چیز دل کی با بندی بم برهنروری ہوارس پا بندی سے بے کربم طبیدوں اور ويرون سي بهت زياده فائره ننين الماسكة وه پاينديان وببرمال بم ى كوكى برس كى طبيب ياس كاتجويز كرده ننخ وبادے يا كرنے

السيع وليلم مذكري اوراس كابنا برابي غذامي ددوبدل كرمولط برغور

يىلى قاعدى كى بابندى توكيرى د شوار بنيں ہے لگے بندھ وقت بربعوك نديكم تومركز زكهائين اوراس قت تك يخرب ربي جب تك كرخب بعوك ولكن لكر الكر اس مي بخن متواريس صبط نفس كي خروا ئے اورس ۔

دوسے قاعدے کی پابندی الیتہ کچوشکل ہے. مترفع مترفع میں جب كه دومت أحباب مي ميني بيلي كوالتي سيدمي جزين كحالے كى عادت اد ماتی ایک توجهال دوست احباب اکٹے موسے ان بی چیزول کو س کر كهان كوطبيعت چاسن لكى ئے است چوائيد ان دوستوں ي ميني جو کواسلان انسائیل دورد وغرہ کھاتیں ان جروں کے ل کر کھانے میں کھمضائقہ نہیں۔

تعبراقا عده ان مي مب سے زيا ده انهم ب ليکن بالکل اپنے بس يس ببر برطيكراب دوا ابتدام مخت بول سين جب عادت بومايك قى*جۇلىسىكە دېن پرمى* اس كاكوى بادىنى*ن پاسى كا*بكە آپ كولىنداس امیل کے خلات اوگوں کو کھاتے ہیئے دیکھ کریخت دستت ہوگ اساملی كرس ووالفصيل يصبار والكارابي كمهائ برحده أنول اورا بيد كم مع دي كادارومداد كادرب بيد مع ديكا ودوس

Contract of the Contract of th اعفائے دئیں نود بخد تھے دیں گے۔ توسلوم ہواکہ یہ آخری اصول اپنے انرات کے لحاظ سے مب سے زیادہ اہم ہے۔ اس لیے میں جا ہنا ہوں کہ ا بعی اور برد و وجت کے دوسرے ناظرین می اس کی طرف بہت زیادہ

يُهال مِن وه غذا مِن تباؤل كاجوالب ميرسيل كماتي مِن اوراكِ سَائعَ كَمَا يَ حِاسَكَتَى مِن اور وه مجى تبادّل گا جنبيں بريك دقت نہيں كانا چاہيے۔

ا المارى عثوس غذامياتين اورمعدني نكيبات كوجبود كرتين برك برساجرا برشش ئے کا دوہ میڈریش اینی نشامستہ دار جزیں الله بٹ کروشیریں جبزیں الجی اجزار اورشحی اجزا کمی اجزا گوشت دیفیرہ اور تنجی اجزا جرنی دعیرہ ۔

كادلوا كذريش مي تام انان اوراس سي كي بوى روشيال ألو عودق و نفربت اور مرقتم كاميثي چيزجس مي ميشي مجل مبي شال بين شاله كيع جلتة بين . غذا كايد جرنحليل بوية اورشيره بنية كيلية فوي رطوا كاعمّان كب جنائي مبيري بم ان ابزاء غذاكو لين مغرس دكرك جبالة کا کام کرتے ہیں بعاب دہن جس کا کیمیائی از قلوی دالکلائن) ہوتا ہی ان ابراً کوئم میں ہی تحلیل کرنا سم طوع کردیڑا ہے. اس سے معلوم ہوا کہ قلا کا لمرنے بمادے مندکی یہ رطوبات ابی مجعمۃ غذا کو مضم دخلیل کرنے کے ليے بيداكى بير -اب اگراب اس كے سائدى كوى ترانى بيل يامى اجرا والى غذاجس من تامنتم كر كُوشت الذانبيراد كيد دالين غيومين الحاليس كم قرآب كالعاب دبن كأحميا أرفلوى نبي سي كاطرمي اجزاوالي علا كاج كمياتى افرتيزابيت كاصورت يس بدا بوكاس سى ل كرسوار كا ادرایی فلویت کمورے کاس کانتجریہ ہوگا کہ کار مبرا تیڈرمنی ہا دے معدے میں غیر منہضم حالت میں ہنفوں محص کے مصرات کی ایمی ایک بىل كەخلابىر كرون گا-

ار على جب أب مي اجزا دالى فذا كمارى بول قراس ك بمراه كادو بايتدرش دكات جائي ورزمعدك يترابت وفي جراجرا كالليل كي الك فصوص جريب كاراد المعدد في كالعلوى وطواب سے مل كراہے تيز إلى ازات كوكمود كى ص كانتي يروكاكر لمي حب ز

تخلیل غذا کاسل دمخے سے مترفع ہور تھوٹی آنت ہی جلا گیا ہے، اس کے بعد باقاعدہ مضم کا کوئی سل لہ باتی نہیں رہتا۔ اور آنتوں کے قریب ہونون کی جہوٹی جوٹی نالیاں ہوتی ہیں کام اور بلدکت مل کی چزیں مجی اخذ کرتی ہیں۔ میات کا انجذاب مجی ان ہی کی بمدلت میں میں آتا ہے۔

کاد دیم نیده شده می براحد منه بی می بهنم روجاتا براخریکم کلنے والے نوالے کومندیں دکھتے ہی سٹک زیس بگر خوبا جی طع پیکا کر کھائیں اور جو کیمندمیں نے دستا ہے پیر اسے لبلبہ کے افرازات میم میں میں معدہ کے تیزالی افرازات مین لی ابزائے خارا کو منزا کو منم و میں کی کہتے ہیں اور جو اس سے کہی وجسسے نچ جا تاہے اسے بھر میں میں اور جو اس سے کہی وجسسے نچ جا تاہے اسے بھر میں میں اور جو اس سے کہی وجسسے نے کہا کا صفر ا

سُاتِدِيوں تركالياں اورميط عبل على كھاليں توكوى مضالق بنيس -البتہ گوشت عجلى الدا اوراس شم كى دوسب جزيس نه كھائيں جن كے بضم كے اليم تيزاني افرازات دركار جول - ليموں كے استعال ميں المبت كوتى مضالقہ نبيس ليكن سركه بنيس كھانا جا ہيے۔

ابی طع جب ہم گوشت عجلی انڈا اور سرکہ وغرفتم کی جزیم کمائیں تر بہیں اس کا خیال دکھنا جا ہیے کرنشا ستدار چیزی اور شیری بھل وسٹا یَال نرکھائیں کیوں کران کے مضم و تحکیل کے لیے تلوی فوران پہر بین جوظا ہر ہے کراس صورت میں تیزائی افرا ذات سے مل کوان کے افرات کو زائل کر دیں گے اور لحی اجز اکے مضم میں فوروا قع ہو تا ا کیوں کا استعمال اور تاز و ترش مجلوں کا استبعال اس میں بالکل جائز ہے اور لی غذا سے میل کھا تا ہے۔

> ، تنمی اروضحت کومن ویز و ترقی دینا ای کامن من ہے:



تُولون داری آف، اود مارستقیم (آخری آفت) کے دوم کو دودکرتی بواوران کی افرونی مع پرجز خربوجائے میں ان کوئری خوبی سے مجودی بچپٹ اور دستوں بن آنوں کی حرکت اُٹھ عبائی ہو ہے کے منعے نفعے قرص اس وکت کامخدال پر لے گئے میں اور چپشس کی تطلیف جاتی دہتی ہے اور دست بجی اُدک جہ بیس ۔ جدید تحقیقین نے شدیدین عصائی بھی کی فقص جڑم کا سبب قرار دیا ہو جن کو "شیکا ذہبی لائی "کہتے ہیں۔ بچھ ان جاشیم کو الماک کر دیتی ہی۔ لیمنی اور معفراوی جیش نیز المرائی بچیش میں بھی ہے دواکا را مدہ ہے۔



اس کی تیا دی میں قدیم اور جدید دد نوں نظریات کو بین نظر دکھاگیا ہو ہیں ہو دو بین تظریکا گیا ہو ہیں ہو دو بین تظریک بیا ہو ہیں تا دو بین سال میں دان ہیں کی دوا بین میں ایسا بیزائر کی ہوئے کئے ہو بیا فی طاقت دینا ہے سلے بی در میانی طاق کریپ پڑنے سے محفوظ دکھتا ہو سوڑ عول کو طاقت دینا ہے سلے بی وائن کو جماد میں ہوجاتی ہو اور دیاں جا کہ خوان میں شرک ہوجاتی ہواتی ہوداتی ہودا

رُكِيتِ آمال: مَنِي مِعُ ادرات كه وقت طاها تا رو ادر كُلِيال دن مِن جار بادر في جاتي مفتس بدايات دواكسات ب- قيمت كمل كس دورسك (عر)

اور کے اور کی مفید دوا جزول درد میار مفید دوا اور کی دروا درد میار کیا دوا

سفيد ج مرضاص تركيب ماس كرك طرك مي كالي بر اس من دو مرى ديسي دواول كم سفوف مي بي بودة كوسكون بنجاف بي ادر وف كماس سب كودور كرت بين مزارون رون المفاصل) اور گشار ذقرس كارش كم فريش اس دواس محت بار

اوجا عی کوش گردوں رر الل جب از کرتے ہی جسک دج سے ان کا کل تر جوجاً ا اورون بدک اید کو جذب کرتے اس خاب کرنا الرون کردیتے ہی - آوجا می جواول کے درود کشراکا اور ایجاج می زکرسیت ال بر اور مجاسا مرک و کو اور ایکنا کا دست قدت بان سے کھنٹی - بائی بدا بات شین کے رفع ہی تحیت فی شینی (۵ اون کے لیے) دور کے

بانی بار پیشینی خون کاد باد بوادر محت عامد پرلانز وال دارد تراق فنا راس من سینجات دلا فی کے لیے بحد دلمید بیر فریس نهایت ابتهام سے تیاری کئی براس سے کلاه گرده دسوراتیل کیسول کے میڈری حستہ کافِس معتدل جوجاتا ہوا دلاس کاجوم افیرسے المین جوجون میں زیادہ مکر دیاؤٹر ماتا ہو مزورت سے زیادہ مقداری خون کے ادم

شان بنیں ہوسکتا۔ تریاق ختار تھی نظام تصویفا اعصاب شرکیہ کے افعال کو درست کوا ہے جیکے ہاتھت کلا اگر دہ کے طور دکام کرتے ہیں اس تریاق کا افر مذہ نخاسہ پر ہی جوان کی دگول میں اس سے فیک بیدا ہوتی ہوا در وہ موثی بنیں ہونے پاتیں خاص بات یہ بچکہ اس سے نوک پر ایک دم کم نہیں ہوجا ااور نہ قلب کو کم فودکرتی ہر بکی طاقت دیتی ہو تریاق نشان کا کا مصرف یہ بی دو کلا اگر ڈ اور فقد منحاس سے افعال کو با قاموں کے اور فعام عبی کے انقلال کو رفع کرکے فیطیعی د باؤکو کم کے طبعی حدود پر بنجابدے۔ فیطیعی د باؤکو کم کے طبعی حدود پر بنجابدے۔

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI

بمدرد ذواخانه كرامي



عموس نہیں ہوتی گردب ہوسی بخاروں کے بعد ایسی ہے ہوستی ہے۔ اور دچ سے تی ٹر معهاتی ہوتن مرف بلیوں کے پنچے آجاتی ہو ملک بعض وقا ناف اور بٹر و مک آجاتی ہوتی ٹر صحاف سے اسکے تمام افعال خواب ہوتا میں خون کے مٹرخ وافوں اکر یات تمرا) کی مقدار گھٹ جاتی ہو۔ اور زنگ بیمکا ٹرجاتا ہو۔

دُوْبِ اَنْ بُرْمَ بُولُ لَ كُوبِداس كَهِل سائر بِكَ آلْ بُو. الْكَر بُرْص بِولَ إِلَى كَاعِلانَ إِنَّا عَدِه نَهُ كِيا جائے تو اصم خراب بوجاتا ہوا وَيُرُّ بھی خراب بوجاتا ہو میں خراب بوجاتی ہو۔ اس لیے اصلیا طاسے کام یعبے اورجب بھی تی کا مرض ہو فرا دو آئی طلب کیجے۔ یعبے اورجب بھی تی کا مرض ہو فرا دو آئی طلب کیجے۔ تیمت، نی شیش بارہ کنے (۱۲س)

عن تنخاميك



محت وقت اورشاب سے ممکنارر ہتے ہیں۔ قیمت رہی دن کے لیے) دس رُلے۔ فیمت دیا بیطش شکری کے لیے مادے تکمیں ایک صوبانقراس ہے

بمادے تلم میں ایک عنو بالقراس ہے جے وف مام میں لبلہ کہا جا ان رختی تقات سے ابت ہوا ہو کہ لبلہ کے کی حصے سے ایک خاص رطوب برخی ہوتی ہوجے اندولین کہا جا تا ؟ یہ رطوب خون میں جذب ہو کرشکر کا قائل برقرار دکھتی ہو آگر کسی وجہ سے درطوب خون میں ضاحے تو فکر کی مقدار بڑھ جاتی ہوا ور الآل فرشکر میٹا سے مراح ساتھ بھلے فکی ہے۔

OOLABI

پیپاپ میں اسی حالوں میں اپنا مفداز نہاں طور: وکی آپی پالیک اس صر کوازمر فطات دی ہوس کے محکمی جوالے سے طوابن بن بندوجوالی ہو ہیں لیے اِمول محکمی میں اس پر مورسرکرت میں اگراپ کو یہ مق ہو ایک بی سے توالی کا استہمال شرعا کردیں -ایمیت فی طبقی وس شہر دختی، بداون بیلس شوق کے بوادہ اور اسمارات -

مكن واخانه يكواح

نون کی کی۔ اس کا آسان اور سبت بن عب لاج مرفق میں میں اس کا آسان اور سبت بن عب لاج

ان مجلوں کے جہوں سائن فالصول رہنے اندلکاتے بنا یا گیا ہواس لیے متندرت کی صافت کرا بر بران کی قیت قام دکھتا ہو بیار دیکو پاس نہیں کانے

دیا خون کم نیس ہونے دیا جہت اور چالاک کمتا ہو۔
دیا خون کم نیس ہونے دیا جہت اور چالاک کمتا ہو۔
داغ کو قوت دیا ہو انبیا کی حالت میں ڈاکٹر اور کھیا ہے۔
اپنے دربینوں کو استعمال کرائے ہیں۔ وِق کے ابتدائی
درج میں اسے ہتمال کرایا جا تاہے۔ ایک اونسس
"شریت اکسیرخاص" اپنے سے کئی گذا زیادہ خون
پیداکر دیتا ہے۔ تیمت فی شیشی داون کے لیے،
پیداکر دیتا ہے۔ تیمت فی شیشی داون کے لیے،
ویک رسیمی آخذ آنے دیمر)

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI.

نیا توسم آتے ہی انسانی صحت میں تغیر شروع ہوجا نا ہر اور نون اس موسم میں خاص طور پرمتا تُرجر تا ہو بھوڑ سے بھینسیاں بھتی ہیں جسرہ اور خو^ن کا بخار دعیٰ وامران بھی شرع گری گری رہتی ہے ۔ سال کری رہتی ہے ۔

اس ومرم س مجلا المسلم المرات المعالم المرات المعامل المرات المعامل المرات المعامل المرات الم

آدى كواتى فرصت كهال كه ده حُلِلْب كَرِجار بانى بركنى كئى دن بڑا دہ -مَانَى اللهُ عال كِذائعال كِلاَ اللهُ فات كى دونئى بن تيادى و فى ايك عامل جادب دوريئى مِن اور فون جى صاف بوجا تا بح فود بى بيم يكور بون جى حال بوجا تا بح فود بى بيم يكور بون جى حال بوجا تا بح قود بى بيم يكور بون جى حال المحالات المح

یه دونوں دوائی س اور دق کی ممد گیر طاکت اور بندئتان و اکتان میں دق کے علاج کی مختلف محرکوں سے متاثر ہوکر تیار کی گئی میں اوراب کس براروں دسینوں پر دق کے مختلف درجوں میں ان کا مجربے کیاجا چکا ہو۔ یہ دونوں دوائیں جسم میں داخل ہوکر جرٹومسل دہی ٹسٹیو برکلوس ، کو لیے اختیاد کرکے قدر آن مینی ٹورسلید رٹیو برکلوسس ، کی پیدائش کے امکانات کو معدُوم کر دیتی میں اور حوارت غربیہ کو قلب اورا صفار مہلیہ سے متعلق نہیں ہونے دیتیں ، اگر کوئی حافق طبیب شروع ہی سے ما الحیات اور قرص سے کا

مین وقت پرسنمال کوادے تو ندون کا افریش میں دہتا اور کو جم کا بخار دق کی صورت اختیار نہیں کرسکتا بھورسکیا ورحورت خرید میں موسط کی میں وقت پرسنمال کوادے تو ندون کا افریش میں ہتمال کرکے دطوبا سے جم کو تحلیل وفنا ہونے سے دکا اور میں ہوں کے قروح اور زخول کومندل موجا نیکے دبد قرص محراورا الحمیات کو تحلیف ورجوں میں ہتمال کرکے دطوبا سے جم کو تحلیل وفنا ہونے سے دکتا وکھی پیٹر محیا جا سکتا ہولیسی صورتمیں قرص محراورا الحمیات کے ہتمال سے جاشم ہل تباہ ہوجاتے ہیں اور رفته وفت مجید پیٹرے کے ذخم محرکر حوارت اور کھانسی دور جاتی جو مسلول والدین کی اولا دکو ان کا استعمال کرایا جائے تواست میراد موروثی محم ہوجاتی ہو۔

اک مدد مُغرِقُ الکراؤریسے المیآه ترسے پی یلجے برش اولیشل مُفازم اورزد دوخم کھائی آئن جو ساگوداند وغرو ہو توزاد و منا؟ فیٹ زیدہ وزرگا پاس دیجے سنگانے میں کھا بیت ہوگی دولیہ بارس کے لیاصف دیم میں مجلی جانب -

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI,

تركيب جال د دايات :- إكانَّ مان اورماده بي جع كوَّرْص مح چزول سه بِمغرِ يحجي واكبات بي اثار استره والكواستعال يج قرص عرفي نيشي هير الالهات في قِل هِ باره دورك ليد . كان ب مرت (ست ت

سولہ گلاسوں کے لیے کا فی ہو صرف (تنے را

بمكررد دواخانه كراجي



ماهواري

ده ی شداید تعلیف و دودکو آثر اکثر خواتین کورسم کی کم زوری یا خصیتین الرقم کے فعل کی خزالی کی

 بسرة كمانى ورئيج ردن خوالى كيك وزئي مير رون خوالى بوالمان ي آب مبتلا بوجائي تووراس كاعلان يركي يكونك

دنیا کے تمام ڈاکٹروں اوطیمیوں کی لائے ہوکہ کھانسی او پھیمیٹروں کی خالی وق اورس کی مزم ہو۔ برانی کھانسی جوکسی طرح نرجاتی ہو

صدوري

سے جلائی ہو جاتی ہو۔ صدوری کیلیے سے مرکب، اور آئیں اور مرس سکن اجزابی ہی جنگ وجسے میں جیٹر وکی کر ورک اور میں مفید پایا گیا ہو السے مریض جنکورات ، تی جواور اور اس کو مرض بڑھ جا آبا ہو ۔ دق وسل کے مریض جنگوکلیے کی صرورت جو گئی ہو مدوری انگا سے مریس جنگ کیلیے کی صرورت ہو گئی ہو مدوری انگا سے مریس جنس مرکب ہو ۔ میں ایک اُریپر آ کھ آئے ۔ میں مرکب ہو ۔ میں ایک اُریپر آ کھ آئے ۔ میں مرکب ہو ۔ میں ایک اُریپر آ کھ آئے ۔ میں مرکب ہو ۔ میں ایک اُریپر آ کھ آئے ۔





ایک اطبعندس لیے عرب اس دوالوظلور حیات کہتے ہیں عوبی زابن میں داکے
سا انڈ تعلور کھا جائے تواس سے منہو میں نظانا ہو کہ کھوں میں ڈالنے کی دَوَا
ایک وہنے اس خلط نبی کی بنا پر آگھ دکھنے کی حالت ہیں چند تواسے آگھ میں پہلے
جی تحلیف بڑھ کئی ایسلیے خیال دہو کہ تازم ''آگھ کے لیے نہیں ہو اسکے دو فلا
کھانا، بڑھنی کا ان کا درو، دامنت کا درو، زُنم سوئن کیلئے یہ دوا بحد مفید ہے
کھانا، بڑھنی کا کا دور، دامنت کا درو، زُنم سوئن کیلئے یہ دوا بحد مفید ہے
کھانا، بڑھنی برگوش اور مروقت رہنی چاہیے ۔ یہ آئے وقت مرکل ما فیلی
ہوسینکروں آفتوں سے بچاہی ہی تی تیت فی شیشی صرف ایک رہید دھار)

معجول معرفة

قیمت، نی سشینی دورکی (عر)

مده وجرًا درآنتوں کی کم زوری کا اَچِف علاق اِس جون میں ادرک، دارجینی اور عظی جیسے اجرا ہیں جن کے متعلق سب جانتے میں کہ دہ تقویٰ معدو، مقویٰ جگر وامعار بی معدہ میں جب رطُوباتِ بلغید کی زیادتی ہو تر ایسے موقعوں ہر اس مجون کو استِعال کرنا جاہے منصصے دال سبتی ہو بھوک صبح ندگلت ہو تو ایسے موقع پر بریم تر نابت ہوتی ہو۔ حجے ندگلت ہو تو ایسے موقع پر بریم تر نابت ہوتی ہو۔ قیمت، نی ڈبر دور کے آٹھ آنے ۔ (ہر)

> Hamdard DAWAKHANA KARACHI.

بخييد ذوافات كراجي



نكسي كل من خاوش مرد من عداقي الإلى المراجعة عن الموادر في الأراجية المولى في المردود المراجعة والموادر المراجعة بعد ود ود 10 م من مراجعة الموادر المراجعة عن مدور ومن المراجعة عن المراجعة ومن المراجعة ومن المراجعة ومن المراجعة

َ_{. ي} نزله ڊرڪام ڪي محقق جد پريڪنين ۽ بوکه يه ايک خاص تھم ڪرچا تيم کانيتجه یں بیجاثیم مختلف ڈربیول سند ناک کی اندرون محلی براٹران از ہوتے مي اوداس مجلي من ورم بيداردية ين يه ورم بعد الدر دماغ كما سي ما الب اور رطوب بني مروع بوجاتي ہے گلے اور كافول ريكي اس كا اثر بوتا ہو اس سے بدابت م ہے کرنزلہ فدکام کا علاج میچے یہ بوک پختاف تدا براور دوائے در لیے سے تمام ا روکو خابی كرد احات تاكد ورم دور بوحات -

ىنىز لى ئېمىدىدە دۈلغانە كى ايجاد ئىرىجە جەيدېتەرىن معلومات كى روشى يى تغالەكى گئے ہے۔ اس دوا کی حیدخوراکیں نہ صرف جائیے کو کھناکر ڈالتی میں بلکہ دیاغ اور کا ادر کے رچورے افرات زے کے ملے میں اخیر ایم بنایت کام الی سے دور رقی بو مرتم رش ب نظيراكيب اد كارسا دري سه . قیت نی شیشی (۱۰ خوراکیس) عرب ایک زمیر آگار کرنے .

آب كيمضبوط اوبطاقت دربسمين كا غي دن عام جماني طاقت كانمان جو أرجمهم طاقت نبين وتي وثاغ كو بمی مذانیں اسکی اس لیے دفی کوبہ زیانے کے لیے همه دواخانه كالجواب دوا هشکد سستال کیج بفر*ح شکیرخیم* مینی

🕶 ک زندگی پیلارکے داغ یں برٹی دود ورادی حافظہ کو مبتر مباتی ہو۔ دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ محكرين بينجية بي دفع اورتهام محمداب بإثر كرتي بوردوران خون كو

درست اورغذای وابش کوتیزکرتی ہے تام د الكالمتكابوا دفاغ اسك الرسا أمرك تازه بوجاتا بو کم زورول کے لیے اور داعی کام کرنوالوں کے لیے لاجان ا المحقيق المحتمية المنظمة المراكبين علم



ر این ایک اسلام ایمرسین ایوس سے خونطبور منا آي محين -الكرليول كونوفصورت ين كاقديم أينا في طرقية معلوم وكيا بو يوال كى عور تونكا ذا غد تضاكر معروره

ناكة وغلامغم وبن سي مناسخوا ون بداء عنا نيآنَ عَلَ كُرْسِ اللهُ رَبُّ وَهُوا مَا کے اُسے اور تندرست مینے کے لیے ہور دووا خار کا ٹاکے انہوں ہتنہ ال کرفہ اس میں

طربقه اکمپرول نے اختیا اور دکھا ہواس لیے وہ خواجت دکھا کی دیتے ہیں۔ موره اورآنتول كوقوت درتا بوادر الكور دى مواديه ،ك وصراف ركهنا وريضي ا بن كور ف كري غلاك مع الدريم مرك كاهلات مختار و فعل مالي بدا م کے جرے کونوش ذکک بنا تاہیں۔ قیمت: ﴿ فَالْشَيْنَ صِرِفَ إِرِدْ آنِے (١٢)

میں برس کے بعد لطراصلی حالت یرآگئی دِفيسرن جِعالگمانی لکھتے ہیں کدیں گزشتہ ہیں رہے جثمه كامادي تفاجبتم يح بغيركام نبين كرسكتا مخاميرك يدر في بوركيدي سيمه كم المعال كاستودواي المراسم مركورارلكا) را اس سرمه کا چیرت انگیزازر پر کومی نے حیثیہ أتار مايي روفيسر فركور كم طاده بزارون الفيؤكا بيان بوكه يشرما فكوذكوروش كرام رَدُ بُعُولُا الخوز اورزول المأ (موتيابند) كے ليے اكسيريو بطورش بندگ زكبي مرمه كاروزا نداستعال أكلعول كي تمام بيار فيك محفوظ وكلمتا تيت فيشيش (٣ ماشي) ووركي (عر)

همام كواخانه كراجئ Hamdard DAWAKHANA KARACHI.



دانتول بي سخة موتول كى الندحمك بيداكر ديتا ہمدر دمنین اکستان کا تیار کردہ وہ بہلائنین ہوجس کے استعمال محیصیہ دلأس وتقربيث اورخن سيكا ومعلوم موفي كلتي من اوردانول كي

جمائلاً ات كيد مفيدي وانتول كوستي مرتبول كي طرح جِكاديتا برميلاين أراديما ، يمنه كي برنو دُور کتا بومسور عدل کومضبُوط کرتا ہو۔ ملتے ہوئے

وانتول کے لیے مفید ہر خون اور میکی ڈکٹا 💉 ہو دانت اور مورصول کے لیے اکسیر ہو۔

قیت بوده کنے (۱۲۸)



سِرُوست ، پیچیش ، بخار وغیره نبیس بونے دیتا اوراگریه مض بوجائي تواكوفراآ دام كرديتا بودانت كطف كالمافير جون كوفهال سے بہر جر زند سے گی۔ فرنبال بینے دائے بتے دوسرے کول بناص امتيازر كفي في قيمت مرف ايك ربي (طر)

يه جادم مشبوره كيمة حالينوس كمنتخ سے ہالی جاتی ہے اس کا خاص جُرجو دوس اجراکی دسری کرسے تافیرات کا باعث ہوآ ع زعفران وتبط اور مصطلی ہے۔ جوادش معدے کی ساخت اوراس کے جاروں پر قول کوقت دیگر

ے کے افغال کو درست کرتی ہو۔ خدومعد دکمیشرک فالیکار) کی بے عملی کو دوركك فذاكومهم كرنوالى ولوبول مي اعفاف كرتى بجوك برصائي ادرمغدى فردور كن اد أخل ك وأت كوتر كرك بف كود فدكرتي و أخل ك خواب المدي فاج الدراج كوتليل كماني مورد مركودوركرن ب مثانة كي كردن ادر مثاب و الحفي ال مضع وقى كرك باد باريشاب أف كوردكي بد الات تناسل درى برد كاف اركز و طاقت دكرا مى قت برعالى برك ايداد درجرى بلاغ دار درمرك ادول کو علیل کرے گردہ وستان کی دیت صاف کرتی ہے ، درد کراور بغی کائی ومنيدي توكيب استيمال فهوري وقت بس كاليداك فواك وماسران سائة كائن مُعْوَى بداد وركسف لي دات كوسوت وقت كايس-مقدار توداك: - وسال سه ١٥ سال كر ٢ ماشف سهم. منف يك . هاسال عدفرى عروالول كو هاش + بكيتك لم في قد (ما قدام) الم الم إلا (٢٠ قول) جاررُ لي (المعر)

كرف والا ال كا حورول كي ميشام بيف كرت بين اور الذك وقدول كر الديميش باس منطفى دايت كرتيم، إس مهم كرف فيترين . بعالفاحة ديرك جريم مرم كالماها المووال كي ساخت من فرادا فل موجاتا الدومر عدمول من يا بنیں مرق کیزی وور لی اور مخلف تم کے غلیظ تاوں سے بنائے جائے ہی براد مهم في اوفليظ ميزول سے إك بواسك اجرا جلدا فركرنے والے تعليف و إك بي دومرا فاصداس مرتم كايه بحكرجم كالديني كريابناكام فرزا مردع كرديتا بو الكائس بالكام يركم بارعفوي جال تكليف ول ب سكون بداريا ي ورواجلن الواؤ المدنن جمن وغرة تكليفين اس سيهب جلد دورمومال ور الماس مرم كادونس وحكوبلى زان من تكين كيت بي ال فعل ك بديرود معمل من كودوركيك كاكام سردع كرديا جاور بمال جيا وقع بوتا بروياي كام يرم اعام دياكر

וא ד MENT كول كويرا بوج شك ينكين كو دوركم الوجي بدل مكر مان كراي جاؤو يروك زخرك جائمت بك وكمتابى فوهكم بودميم كميتار فاندعي فعست الله وميد أي تبديط إ

Hamdard DAWAKHANA KARACHI.

دل کوقوت دیے کراس کے افعال اور حرکا

انساطی اوراس کے بند ہوئے دحرکت انقیامنی) می تظرم دارا ہے داغ كتام حقول كوطاقت بختابحا ورجلم اكزداعيد كافعال كودرست كرتا بو خاکی ادے رگرے میٹر) کو ٹرھا تا ہواور د ماغی لیندلوں کوفطری حالتیں قائم د کمتا بوسی میلیمافطه شور ا داک اور حقل می اصافه کرتا بوادر دار عزيرى دانيل مبيث) كى حفاظت كرتا ہو-

ىوتى يا قىت اور دوسمے قىتى ئىتىر نىز مشك عنبرسے يەم كىب تياد كيا جا يا ہو ركيب تعال عامرمره كايفورك فيرم كاوزبان عبري جامرداله اشد دوا المسك معتدل جوام روالي ٥ ماشدي طاكر كهلائي يبيوش كي حالت بي إجينه يں جب وارت غريزي كھٹ ري جو، جج بحركائے ع ت ميں كھول كرمند مي والير. قمت نی شینی ایک اشر جار رئید دالد)

خره ارفته حکیا شروال :- مل کوفت دے کاس کے میر رسیم میں اس کے اس کے انتظام ادر کا تا میں تنظیم ادر إقامدكى بداكرا وضعان مسمفيدي داغ كمختلف صول كوطات دینااوراس کے تام مرکزوں کے نقائض کودورکرتا ہی بھاب کی بڑھی مونی چس کوکم کرکے خواب خیالات اور توہات کور فع کرتا ہی مگر کو قوی کرکے خو کی پرائش میں مرد میا ہو ہی لیے ہاری کے بعد کی کم دوری دور کا اے۔ اربیمادرمیلوں کے از درسول سے تیا وکیا جاتا ہی اس میں حیاتین 🕻 اور ج ہوا ہو کرورول ولے مرفیول کے لیے فاص طور رمفیرہے۔ تركب كستعال: يميع كواس دواكي ايك خوراك تازه دود ده كسا مقد كما في جاتي ہے۔

مقد ارخوداك: - ۵ سال سے ١٠ سال ي عرك الشف ي درانتك يرى عروانون كوم افت عداف يك -

قیمت: نی پکیٹ (۵ تولے) بانچ دُلے دھرا

Start Live Start S The of the fire of the state of A TO THE STATE OF ا الله من المالي المواد الله المواد ال or of a service the de de la service de la s Service of the contract of the service of the servi and the state of t Los in y a reprinter to the wife of مَا يُعْمِينُ وَيَا يُعْمِينُ وَيَعْمُونُ مِنْ الْمُعْمِينُ وَيُعْمِلُونِ مِنْ الْمُعْمِلُونِ مِنْ الْمُعْمِلُ Lieber Lieberg Compression نرنه و المالي المالية المرابع يثنيه لائما

دوا المسكت ل جوابروالي ش عبودرزيو کے انوال اوراس موکات سے تظیر اور اِ قاعد کی سیدار کے وجرک كوفائده دي بردل كى كوارُ بول كانقائص دوركرك دوران ٹون کو مج کرتی ہے۔ بنیایت سر بع الا فر محرک ہونے کی وج سے دل کو قوت دے کریون کے برصنوش کائی فون بنجا آل ہے۔ اس لیے عش ين جب إلق إول مُعَدُّ ب موجالية بين منا يت مفيد المت وقب بحركوطاقت دس كرانعال كودرست كرفى سي معداك فود تعنميه (میب⁴) کے گفیڈز) کو قوت دیتی اورجو ہرا منم (میک مین) کو ٹیھا آت ے مفری مورد سومیک) ہے ۔ ہماری کے بعد کی کردوری س دل بغير ساخق با رى كے كم دورجو منايت مفيد علم جمان کم زوری کوجلد دورکر دیتی ہے۔ ترکیس مال یعنی اوردل کی کرندری می عرق هنرم تولے عوق ا م نولے ، مصری الولہ کے براہ کھائیں معدد اور **مگر کی ک**رواری میں وق إدبان ١ توله إوق الالو ١ قوارك بمراه كهائي مقدار خودک به اسال سے وسال ک الشیسے و ماشے تک ومال دار د و د ر د د د

بری مروالوں کو س استے سے و ماستے ک

فهست: ر (۵ قراع کایکنگ) دور به ارو کسا -

Control of the state of the sta CULTURE STATE OF THE STATE OF T

تركيب بتعال بمبع اورشام كولاني يكبى مناسك الكرسات بميرا موالع ماميت كهين بستعال كرس-مقلاد خودک و اسے و سال کرنسف شے سے واشے تک اسال عداسال سَنَّات سَنَّ مِن ثَبِي عَروالوں كوم الت آنَّ كَان مَيتِ وَلَي كِلَكُ وَهِ قَدْ عَلَى وَلَا لَهِ الْكَ

مره مروار مرسخ مرتبه لامنتی مرتب به مره مروار مه نهایت در مفرج در مرد سواری

اعتدال برلاما بودل ورداغ كوطاقت دميا بوردل كي حركت

كے نظام كودرست كركے خقان (پليي ثبين) ميں فائدہ ديتا

بو مولّ جره اور جيك كے بخار مي ول كي قوت اور زارت

غزی دانیل میٹ) کی حفاظمت کراہے۔

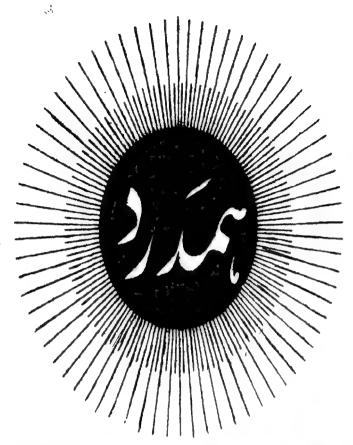
مان خون منجلا واجراك فرادي ايك فاص مقدادي باياجانا بربض يادون المراك المراك المراع بعديا مكرك مض من فولاد بمار يحذون من كم موجاتا بي مفرورت بوتى بوكريس كى دوراو إلى جاس الدون كاكيمياى قان وقراري اور صع المرف فيلئ -فولاد رہیل) کے برا دےسے تیار کمیا جا جب آب یہ دکھیں کو محت دن برن مجرفی جاری کاور پھوک سند ہوگی مجازر ایان خواب رمبی ہے ب يكنة باركوقت دكراسك وليدون كالكيل كراتا ب والفة بدل كميا بو تواليد موتعول يرسينه شرب فولاد ستعال كيمير برودكا شرت فولاد الساريس مرك زة فراورس وقوت ديتي من فولادون يسشك مدر ير كي طبقات عضالت كى حركات ديرت كرا الداسك مخلف غد وكوقوة مِدِجا ٓ) بُوادِ مِلِمِنْ حِسِّ وَرِمِت كُرُه بِيّا بُو ِ فَوْنَ كَى كَلَى كَلَّى مِلْفِلْ دینا درون سفید در آئر را در آیر تبدل کرا ای خون کو مرخ اور فتا کرے طاقت دینے الی دُوا المينان سينعال أرا أكاجرهام نون كى مرى كورْها كونت ول دعام كزورى مي مفيد بيركومرخ وسفيد بنايا بي تركيب الله - بوارش بسبة کے غید مونے کی جلدگوا ہی دیدے کا۔ ه النديج ارس ويؤس ، أخد إدا المسك معتدل جوامروان و مضي الماركة الكلك كع بعد كما يس خالى معد يسه عي شدوي ودران كست ال مي ترشي سے يرمبيند-مندر وَرَكَ مِرْيَةُ وَالوَلِ كِدُوجِاول سِينِ عِادل مِك يَتِي لِ كُومِين وَإِجامًا قِيمِت، في شينتي رَمَّ الشي الكِي رَبِيةِ المُورِيَّ في (علم) منذر وَرَكَ مِرْيَةُ والوَل كَدُوجِاول سِينِ عِادل مِك يَتِي لِ كُومِين وَإِجامًا قِيمِت، في شينتي رَمَّ الشي

محت سخت طل کل ک آئے کی خوفر دکھتا ہو۔ دل دلغ اور جگر کو قت دیتا ہو جھی دنیج ل سرف اوح نفسانی لائیل سپرٹ احرات فزیج کے مستخد کے طبقات عضلہ کی حوارت درست کر کے جو بہن کم کو قبطاً اور جگر کو قت دیتا ہو جو آتی ہو آتی ہو ان اور حوز مذاکد فی برائی ہوجاتی ہوجا

و المري كوم ولك كرنا إجالا ومعد سورنجان كامركب بوييعجان ابنى سكرنا بری کے طبقات تعملیہ کی حکات کو دیریت کہ کے كي إعث مليا انقرس اورع في المناكية اوردوم اضم كوريها كرغذا عنم كرنائ الاستناسل في قوت اورتم كي ميدا كركم. إه ميد محك عكري بيشاك ورويكي وتي مواوكو كالتي وحون اور برها كابي دراغ كے خاكى الدے اكارى بيل صافر كرتا بواور واغ كے تام حقول كو كة يزال اف وتحليل كن يو تركيب بمال الت كوع طاقت دینا او مناز اور لسک مضلات کوتوی کرنا ای مقوی اصاب بونکی در سیمی و نکوطا ت بادیان اقدلے یکسی مناسب دواکے تشاکھا م و على مدن يرجني ميداكرا مو الركيب بنهال) معداورال وواغ كى طاقت دوا المسك معدل جوبزال مقداد خوداك، وسال سيرا سال تك ورف اور عساب کی طاقت کے لیے خمیر کا ور ابن عبران جام والا و اشے بن شال کرے کھائی ۔ اقورت ا و م الشيري المراكب المري عروال الم الله الشيري المروال كے ليے لبوب كبيرو اشے إلكمن بي الكر كھلائي ترشي سے ترسيار ايك توله - في دية (الولم) مقدار خوراك :- برى عرد الوس كوم- مع جاول بحول كونيس دا جاتا - قيمت دفي شيني (م اش) ين روي -في وُرِّر رو لوك)

هرمناس د دوزخات حراج

the way to the



Hamdard

ایک لفظ جیطب نونان کی تاریخ مین شرموش نہیں کیا جاسکتا!



ہمدر دھیجت جب انداز میں ماک فن کی خدمت انجام دے دیا ہے سب کومعلوم ہو۔ اور کر اس اس سَالے سے جب قدراً دئی مستفید ہو چکے ہیں اور ہوئے میں بہت کم رسَالے ایسے ہو تگے' جنمیس میخٹ رطابل ہو' بھر بھی ہماری خواہش ہے کہ سماررد صحت زیادہ سے زیادہ لوگوں کو پنچایا جَائے اور کم سے کم قمیت ان سے لی جَائے اِسی /// کے میش نظرادارہ نے یہ منصلہ کیا ہو کہ جو صفرات اور خواتین سمر درجوت کا چندہ یک مشت س سیاعظہ مجیس ان کے نام

المراروج

جلد: ﷺ ۲ <u>منبر که ا</u> ۱ ا

مُلي: يَكِيمُ فَا فِطْ مُحَدِّبَ عِيدَ هُلِي عِيدَ

ا- هدرد رود گراچی نمبر (دفترانطاً) ۷- همدرد منزل ولال کوال - دبلی ۷- ۱۹۰۱ دلال کشریث فردث بمبتی ۷- تولقه بازار مکة المکرمه (سودی عرب) ۵- فندق العصری خان جعفر قامره (مرصر) ۷- شاہی بازار محدر آباد (سسندھ)

فهرست مضامين

فيمت سَالانه دومندو إكِستان مِي البي ليُدوالك غرب، سَأَت لِيدا أَيْ الله وطالب حياً رائي + وتمت في برجيد و المحد است (يكمنت مناه دين براج نامين سال كه ليه برج جادى وجائز كا.)

إشارات

ہم نے ہم ردھوت کی ستری اشوع میں دق وس کے سندر کچھ اشادات کے تھے اور مختفرا چند تجا دین بیش کی میس ہمیں بعد میں ہرس انفاد میشن کی ایک اطلاع سے معلوم کر کے بڑی مسرت ہوتی کہ حکومت کے سامنے اس فتم کی تجاویزاگئی ہیں اور ان کوجائے مل بہنا نے کے منا مان ہو اسے بیں ۔ خوا کرے کر بخا عذی نہوں اور ان برحلد ہی علی دراً مدست وقع ہوجائے۔ اس سلے میں بہت احتیاط سے قدم انفانے کی خرورت سنے کی مراس ملے مسئول کیا جا ہے گئے ہوئے کے اور اس کا من مورث اسان ہی ہے ملک تیج بی فری براً مدنہیں ہوگا ہے ستا اور مسلس قرح اس میں جند بڑے ہوئے کے مل کے لائدی جزیں۔ از الرم می کے خیال سے ملک میں چند بڑے ہے ہیں ال اور معالم مون کے منا ذو اور سلسل قرح اس میں جند بڑے ہے ہیں اور مال کے منا ذو اور سلسل قرح اس میں جند بڑے ہے ہیں اور معالم مون کے منا ذو اور سلسل قرح اس میں جند بڑے ہے ہیں اور منا اور معالم مون کے منا ذو اور سلسل قرح اس میں جند بڑے ہے ہیں بیال قائم کرویٹا اور معالم مون کے منا ذو اسلسل توج اس میں جند بڑے ہے ہوئے کے منا دو منا میں ہوئے کے منا دو منا میں ہوئے کے منا دو منا در اپنیا میں ہوئے کے منا دو منا میں ہوئے کے منا دو منا میں ہوئے کے میں جند بڑے ہے ہوئے کے منا دو منا ہوئے میں ہوئے کے منا دو منا میں ہوئے کے منا دو منا میں ہوئے کے منا دو منا کے منا دو منا کے منا منا منا میں ہوئے کے منا دو منا کے منا دو منا کے منا دو منا کے منا دو منا کے منا کے منا کا منا مان ہوجا نے لیکن ہوئے میں ہوئے کے منا کو منا کے منا کی منا کے م

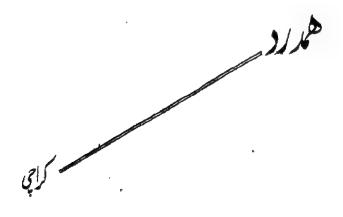
کے لیے یہ تعطفا کائی نہ ہوگا۔ سب سے پہلی جہنے جو ہوری ہوری قرج کی عتاق ہے وہ ٹریننگ ہے اپنی ملک کے باہر شدوں کو دن وسل کے مسلے کی انہیں تبانا اوران کوسکھا ناکہ وہ کس طسسرے اس مرض سے بچ سکتے ہیں اور مریض ہوں توکس طے کہا ت حاس کرسکتے ہیں اور کیونکر دو مرول کو مبستدلائے مرض ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ باہر شند کان ملک کوجب تک معاطفی پوری نوعیت نہیں بچھا دی جائے گی اس ماک میں اس مرض موذی کی دوک تمام نہیں ہوسکتی۔ اہدا حکومت کو اس علی کااعادہ نہیں کرنا جا ہیں جوغیب شعتم ہندیستان میں کی جائی درئی سے کافل ہری انتہا مرض ہے۔

اس سیلسلے میں ہماری تجویز رہی ہے کہ دق وسل کے سیلسلے میں خاص اسٹیمیپ (ڈاک کے کمٹ چھائی اوران کمٹول کی فرون ک فرونت سے جو امدنی ہو اسے علیحدہ کرکے دق وسل کے ازالہ کے کاموں پرصرٹ کیا جائے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ اس قیم کے تضویص تیمپ چھاپ کر ڈاک خانوں کوفرا ہم کر دیسے جائیں اور توام سے ابیل کی جائے کہ وہ ان ٹکٹوں کومعول ٹکٹوں کے علاوہ سیٹھال کریں اور اس طرح دن و سل کے ازالہ کی کوشٹ شول میں مکومت کا باتھ بٹائیں .

ا ن ضوص شمب سے فائدہ اٹھانے کی ایک اور تدبیری ہے اور وہ بہہ کہ دکانداروں کے ہاں دکا نوں برج شوکارڈ ' بلیکارڈ ک یا جبو ٹے بورڈ لگائے جاتے ہیں ان بران کمٹول کے جہاں کرنے کو قافی اصروری قرار دیا جائے جمعت کی قیمت کدو آنے یا زیا وہ سے زیاد " بین اُنے ہونی جاہیے ۔ اس ذریعے سے ایک معقول اُمدنی ہوگی جوازالة مرضِ دئی کی کوششوں میں بہت زیادہ معاون ثابت ہوگی ۔

یہ بڑی دل حبب بات ہے کہ ایلومچق ڈاکٹروں کے افر ڈالنے برحکومت برسندہ ہو بہو بچق ڈاکٹروں کے سابھ نیالم کرنے کاارادہ کہتی ہے کہ وہ خود کو ڈاکٹر نہ کہیں اور نہ تھیں۔ معاصر عزیز "ہو بہو بچق ڈاکٹر" (جدراً با دمرسندہ) نے اس سلسلے میں صداتے احجاج باندی ہے۔ اید ایلومچق ڈاکٹروں کی شک دلی اور تنگ نظری کو خوب اجا گرکیا ہے۔ ایک طرف تو حکومت سندہ کا یہ دوسری طرف "ال پاکستان ہو میومچقے کا نعران "کی صدادت حکومت سندھ کے وزیر جوت نے گئی ہے۔ یہ کا نفر نس کھیلے دنوں کراچی کے ایک ہوئل میں ضامعے بڑے ہیں کا نفر نس کھیلے دنوں کراچی کے ایک ہوئل میں ضامعے بڑے ہیں کہ ایک ہوئل میں میں میں میں بیارے براہوتی ہے۔ یہ کا اور تنگ براہوتی ہے۔ یہ کا اور نوائیں ۔

" حكيم مخدكت عيد داوى "



عهر مغلبه کے کونان شفاخانے

عهداسلام میں شفاخانوں اور دوسرے لبی اداروں کی ابتلا ولید بن عبدالملک کے دور حکومت (شالیج مطابق سنت کا یک بوچکی تھی. بعد کو تدن اور معاشرت کی ترقی کے دوش بدوش ہردوش ہردوری اصلاح اور قبرسین ہوتی رہی جی کہ فوبی اورگشتی شفاخانوں کا نظام بی جاری ہوا۔ جن ممالک پرسلمان سلاطین نے نتحمندی کا برمج ابرایا ان میں شفاخانوں اور دواخانوں کی طون بی پوری توجد کی تی۔ دشت سے لے کر بغداد قاہرہ اور مہندستان تک پونانی شفانوں کا یہ مہندب اور باقاعدہ نظام ایک سنبری زنجری طح مساسل اور مربوط رہا۔

اسلامی مبندگی تا یخیس تحرفلق اور فیروزشاه کے ناظی الداد کی ترسیع کے سلسلے میں چورے فخرے ساتھ بہتی کے جاسکتے ہیں تحرفلات کے عہد حکومت میں صرف دہلی میں شرشفا خالے قائم سے اور جواطباً سرکاری ملازمت میں دہل کتے ان کی تعداد بارہ سوئتی۔ فیروزشاہ نے ان شفاخا اور میں اور اضافہ کیا۔ یطبی ادارے میرے معنی میں توامی کیے جاسکتے ہیں ان میں بلاکسی مربی اور طبقاتی امتیا از کے سرخص کو عام اس سے کہ وہ مبند و ہویا سلمان عرب ہویا امیر مفت دوا میں تقیم کی جاتی تعیس .

عبرمغلیہ میں بھی شفاخانوں کی طفاخان تو جرکی کی سبسے پہلے مغلید تا جدار آبر کوفن طب سے گہراتعاق تنا اس کا رکن سلطنت کم تظام الدین علی خلید خلید علام میں تربردست بہارت اور استعداد کا مائک تنا اس کے علاوہ خواسان دینے و کے اور اطبابی دربادیں ہوجود ہتا ہیں کہ دورمیں خواجہ خاد ند محمود مبندستان آگے تھے۔ ان کوطب میں مولانا عاد الدین محمود سفیرازی سے منرت کمذه مل تنا۔ اکبر کے زمانہ کوج برمغلیہ کے شباب سے تعمیر کیا جا اسکتام وال اس دور میں معلوق معلیہ کا اقتداد عالم شباب میں قدم دکھ جکا تقا۔ اکبر کی مدوست ایران قوران کے ارباب علم علم دوستی اور معاوف بردوری کی بدولت ایران قوران کے ارباب علم علم دوستی اور معاوف بردوری کی بدولت ایران قوران کے ارباب علم

بے اضیاد بندستان کی طرف کھنچے جلے آرہے تھے۔ جولوگ اس دفت ہند سیان آئے ان میں اطباکی تعداد بھی بہت کافی ہے ، ابد ففضل نے آئین اکبری میں اطباکی جو فہرست درج کی ہواس میں اقعید کی ہمندو واور مسلمان اطباکے نام نظراً تے میں ۔ ان سب کوشا ہی نوانہ سے تنخوا و ملتی محتی : عض کا منصب بھی مقرر تھا ۔ اکثر اطبا فنی خدمات کے ساتھ ساتھ

باکال خیال کیے جاتے تھے اطباک اس شاندار فہرست کود کیکر اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ عبداکبری میں طبی ابداد کا انتظام کس قدراعلیٰ اور مہذ تھا جواطباطکی اور فوجی مہات کے سلسلدیں فیل واطراف میں جیلے لئے

فوج اور ملى مهدول كالمنظام محبى كرتے تقے بص براحي اور كالى ميس

تحقہ وہ وہل مجی عوام کی طبی خدمات سے غافل مذرستے تھے۔ چونکم عاطور پرارباب نن کے دلول میں یہ خیال جاگزیں تھا کہ امرائے مقلبلے میں غریب کی خدمت مذہبی لقطۂ نظرسے زیا دہ اہم اور موجب ٹواب ہے اس لیے پرنہیں مجھاجا سکتا کہ غرب ان کی توجہ سے محودم اسہتے ہول کے۔ ملکہ قاعم

یہے کہ دہ غربیول ادرمفلسوں کے علاج میں زیادہ دل جبی کا اطہار کیا کرتے ستے اور اپنی آئدنی کا بہت بڑا جصدان پرصرف کرتے ستے مگروی شفاخانوں کے علادہ ہوطبیب کامطب ایک ستقل ادارہ کی صور ، ت

ركمتا تقاجبال سے مرتفیوں كو دُواتين دى جايا كرتى تقين -

علام فيضى طب يس كانى بهارت ركمتا تفاجنا نجروه مطب كمي كرتا تقا اورغ يول كاعلاج بالكل مفت كرتا تقا جب زبام مساعد بهالة معاش مين وسعت بوى أو دوالجي لين إس سعد ديني لكا راس سي

بعداس نے ایک شفاخانہ کھول دیا جہاں سے مربضوں کودوائے علاوہ فلا می بغیر کسی تنمیت کے ملاکرتی تقی

محيم على گيلانى شهنشا و كبركا نهايت مقرب او دممتا زطبيب تقار اس كى يدكيفيت متى كه غرجول كى دوا اورعلان برهمي بزار دم بي مالالاهر كرديا كرتانقا.

سرکاری اطبائے علاوہ خلف ڈپر رحیوں اور شہزادوں کی کارٹن میں بی طبیب تعین سے جوعلاج معالیجے فراتش انجام دیا کرتے ہے۔ مربی ذکانی، شہزادہ مراد اوردا نیال کی سرکار میں نہایت اموراور تا ذق اطبار ملازم محقے جو ضرورت کے وقت شہزادوں کے سابھ سلطنت کے مختلف حصوں کا دورہ بی کیا کرتے تھے۔ اکبر کے دورسلطنت میں تمام حدود مملکت میں کانی تعداد موجود تی۔

ہمانگیرنے اورنگ نشین ہوتے ہی جواسکام جاری کیے ان میں منفا خانوں کے متعلق بمی یہ فیاضا نہ اشارہ موجود تھا۔

درشهر ایسته کلال دارانشفا استا خت مد هجهت معالجر سیمارال تعین نماییت ر (مزک جهانگیری صف)

عبدشا جہانی میں بھی مملکت کے عوام کوطبی ا مداد ملتی دہی۔ اور دارانسلطنت کے علاوہ اطراف میں بھی طبی ادارے قائم ہوئے چنا پخہ میر محد بالٹم احمد کا دکے شفا خانوں کی نگرانی پر مامور تقا۔

وزیرفال عیم علم الدین شاہمال کے وود کانہایت حافق طبیب تفادیہ بین بیاب کے ایک شہر حبیبیوٹ کا باخندہ تفا اور شاہمال اس کی ضد قت برکائی اعتماد کرتا تھا۔ فاندان شاہی میں جب کوتی بیار ہوجاتا تو علم الدین ہی معلن کرتا تھا۔ اکثراد قات اسے علاج کی ضرورت سے اسر سے بھی بلا یا گیا۔ وزیر خال نے اپنے وطن جیدوٹ میں سرائے اور مدرسہ کے علا وہ شخاخانہ بھی تعمیر کیا تھا جو ہوا کے لیے د قف تھا۔ مدرسہ کے علا وہ شخاخانہ بھی تعمیر کیا تھا جو ہوا کے لیے د قف تھا۔ مدرسہ کے علا وہ شخاخانہ بھی اس عہد کے متاز اطباء میں شاد کے جاتے وار اس تعیار کی طرف شاہجال میں میں میں میں ماری طرف شاہجال کے ایک بہت بڑا شفاخانہ قائم کیا تھا جس میں ناموراطبار شعین کیے جاتے ہوں میں شام کی طرف شاہجال کے ایک بہت بڑا شفاخانہ قائم کیا تھا جس میں ناموراطبار شعین کیے جاتے ہوں شفاخانہ تائم کی جاتے کہ اس کے تبدیل ایک مشہود بوشاہ کو یہ تصویر سے میں واری گوئن میں بہت باہر تھی۔ باد شاہ کو یہ تصویر سے میں جاتے کہ اس کے تبدیل ایک مشہود طبیعیہ می البناء خانم بھی جی جو تھا دواری گوئن میں بہت باہر تھی۔ عالم گیت ہی جو میں دبی کے علادہ دو مرے شہدل ایک مشہود علی میں دبی کا تھیں۔ اس عالم گیت ہی جو میں دبی کے علادہ دو مرے شہدل ایک مشہود عالم گیت ہی جو میں دبی کے علادہ دو مرے شہدل ایک مشہدل کی علادی ایک میں بات باہر تھی۔ عالم گیت ہی جو میں دبی کے علادہ دو مرے شہدل بیں بھی

كمرّ تشفافان كوام كى طبى خدمات انجام في المهدك منهم ورت یں مجی ایک شفاخانہ تھا اکٹرامرائے منتلف شہردں میں لیے مصا^ف سے شغاخلنے کھول دیئے تقے۔ چِناکِجہ اٹاوہ میں نواب خیراندیش خال^{نے} جو نقط ایک مامرطبیب نقا ایک منفاخانه قائم کیا نقاحی می طبیب^{ای} ويددونول الازم عقر ج مكر اليصشفا خاسف بالعموم أواب كى نيت س قائم كي جائے تقى اس ليه عام طور رغرا كا علاق بلامعاد ضد مواكرتا تما ادوريمي مفت دى جاتى تقيل الأوه كاس شفاخان كانظام کبی اسی بنیاد براستوار کیا گیا تھا۔ اور نگ زیب کے زمانے میں اور تب بهبت سے شہرة أفاق اطبار علاج معاليه ك كام بر مامور تق بعض اطبار اس کے میٹول کی سرکارسے وابستہ تقے جن میں فیخ حسین شیرازی کا نام مى لياجا سكتائي وفرخ سيركذا في حكيم المالك كخطاب سرفرانه وااور كيرمحرشاه كي حكومت من جار بزاري منصب برفائز موا-اگرچهاورنگ زیب کی وفات کے بعد سلطنت تیمورید کاچراغ اقب ال فرال نگاما لیکن سلاطین مغلیہ اپن تمام کمز در ایوں کے با دجودعوام کی طى خدات كى طرف سے فافل نتے جنائي شاه عالم كنداني ملى حكيم مراتيل خال درباري ادرشابي طبيب تفاحس كوجو نزاري منسب اورحكيم المالك كاخطاب عال تعا

ان تاریخی شوابدست تابت بی که مهندستان می او نافی طبی نظام که میسته مقبولیت حال دی بری او اراس کی خدمات کی تاریخ نها بیت شانداد برد اس طولی تجربے برجی تابت بی تابیک نها بیت شانداد خدمات کی تاریخ نها بیت شانداد خدمات کی زبر دست صلاحیت برجی تابت بی او که می پاکستان نیز دوسر خدمات کی زبر دست صلاحیت برجی در کاورائی می پاکستان نیز دوسر اسلامی ممالک میں اس نظام کوجادی کرر کے وام کی بهترین طبی اهادی جاسکتی بی مبندرستان کی چنداسلامی نیاستول پس بی طباب کے باقاعد میں خواج بی طباح بونکد اردال اورخطات کے عین مطابق براس نیام مدول کے موادی میں می گر بقبولیت اور یر مواج بردی حلاحیت رکھتا ہے ۔ مرد معربی تاب کی بری حلاحیت رکھتا ہے ۔ مرد موری حلاحیت رکھتا ہے ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کی بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیے حب دل کتب دیکھیے : ۔ موادی کے بیاری ، تابی فاری میاں مار عمل صابح . موادی کے بیاری ، تابی فاری میاں ماری ، تابی فاری دل کتب کی بیاری ، تابی فاری دل کتب کی بیاری ، تابی فاری در کتب کاری ، تابی فاری در کتب کی بیاری ، تابی فاری در کتب کیاری کتب کاری کتب کاری کتب کی بیاری ، تابی فاری کتب کاری کتب کاری کیاری کتب کی بیاری ، تابی فاری کتب کی بیاری ، تابی فاری کتاب کاری کتب کی بیاری کتاب کی کتب کی بیاری کتاب کی کتاب کتاب کی کتاب کی

ر کھی برط می انعم^ی ایک را کھی برط می انعم^ی

"انگیس بری نعمت بن" یدایک الی حقیقت به جس سه ایک الی حقیقت به جس سه کهی کوانکارنبی بوسکتا، جوشخص آنکی خور جسی نعمت سه محردم به و در گرگی کا لطف نهیں اعلی اسکتا دنیا کی نه بگیاں اوراس کے بجی فیمنوب نظارے اس کے نزدیک بے کا دہیں ۔ اگر کسی خص کے پاس بر خصار دو است بر ایک فیمنو کی اس کی دوح دنیا کی دوح دنیا کی دوح دنیا کو استان وردل سے ترمتی دہی ہے ۔ وہ دوسرول کی زبان سے دنیا کی داستان سے متا اوردل سوس کر روج با ہے ۔ کاش! خواجم بھی بی خواجم بی دنیا کے داشان اس کی دیا کے نظار دل کا لطف انتان اس کی دیا ہے کاش! میلی قبیر بہت ہوگہ انسان اتنی بڑی نعمت کی قدر منیں کرتا اور اس بی بی دیا ہے کاس کواس نعمت کی قدر منیں کرتا اور اس بی بے قدری کی وجہ سے قدرت اس کواس نعمت سے بالکل محردم کرتی ہے یااس میں کمی کردیتی ہے جس سے اس کے کاروبا دی خطل

پڑجا آگے اوراس کی زندگی ناکارہ ہوکر مدہ جائی ہے۔

آئھیں صحیح حالت میں دیں اوران کی قوت بنیائی آخر عرت سائھ دے اس عرض کے لیے جبن ہی سے آئھوں کی گہداشت کی ضرورت نے بجین میں بال باب کا فرض ہوکر دو عجال اور دھوئیس سے خصوصاً آئھوں کی صفاظت کے لیے اس کو گر دو عبال اور دھوئیس سے بہائی کی تیزر دو شنی رہنے دیں۔

بہائیں اس کی آئھوں بر دھوب یا بجل کی تیزر دو شنی رہنے دیں۔
اس کو بجر اور نمیند سولے دیں جن بچول کی نیزر می ضفل بڑتا دہا تہا ہے۔
اوران کو بوری نمیند نہیں سولے دیا جاتا ان کی آئھیں صاحب می حوال میں۔ علاوہ ازیں ان کا مزاج جڑج اجوجا آہے اور عام میندستی بھرجاتی ہے۔

تندرستی بھرجاتی ہے۔

سلامی برجی ہے۔ بار من برجی ، بچرے ہفتم کی خوابی جس طی اس کی عام جوت ب اثر انداز ہوتی ہے اسی طرح آگھوں پر مجی اس کا ناگوادا تر پڑتا ہے۔ اس کو بابندی کے ساتھ اوقات معینہ پر دودھ بلائیں۔ اگر مجہ ہنا کہ ہواور دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے چنے لگا ہوتواس کو

ہمیشہ زدد مضم مقوی غذائیں کھانے کے لیے دیں مضم کو بھارہ والی خراب غذاؤں کے ستعال سے روک دیں مضائی، حلوا پوری کچوری اور گوشت صبی بھادی غذاؤں کے استعمال سے مضم خراب ہوجا تاہے اور آگھوں برمی اس کا انر ضرور ہوتا ہے۔

قدفامی : جربطی عام تندرسی کے لیصفائی عزوری ہی اس طرح آگوں کی خاظت کے لیے بھی لاز می ہو۔ اس لیص می کو نیندسے جاگئے کے بعد بچر کے مخداور آنھوں کو انجی طح صاف کیا جائے۔ اس کے بعداً تعموں میں کاجل لگادیا جائے۔ آگر جو آئ کل سرمہ اور کاجل کا واج کم ہوتا جار ہا ہو لئین ان کے فائدول سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ان کے سواک ہتال سے انگھیں بہت سی بجاریوں سے محفوظ رہتی ہیں اور آخر عسمر کی ساتھ دیتی ہیں۔

جب بچر برا مروبات تواس و تت بھی بدن کی صفاتی کے ساتھ اکھوں کا صاف رکھنا ضروری بو مہم کو خواب بو نے سے بچانا 'اور اصولِ حفظ حوصت بربا بندی کے ساتھ عمل کرنا لازی ہو۔ پاک صا ادا واد کھی ہوا میں رہنا مصاف پانی مینا اور عمدہ غذائیں کھانا وغیرہ۔ شکلاتی کو قائم دکھنے کے لیے بنیادی چزیں ہیں۔

اکھون ا برصف ا جب بج کھینے پڑھنے گئے قواس کو کتاب کا کیڑا نہ بنے دیں۔
اگر بج بیشے سے شوق ا مکھتاہ قواس کے لیے دوالہ چاہائے گھنے کھنا
اس کی طبیعت طبدی اچائے ہوجائے گی، وہ پڑھنے سے جی جرانے لگگ گا
مان کی طبیعت طبدی اچائے ہوجائے گی، وہ پڑھنے سے جی جرانے لگگ گا
مانا وہ اڈیں بڑھنے لکھنے ہیں ذیا دہ مصروف لیسنے سے اس کی آٹھیں بھی
متا تر ہوئے بغیر نہیں گی بعض لائے کے مرح بکا کر پڑھنے کے عادی ہوئے
میں بعض کتاب کو اپنی آٹھیوں سے بہت ہی قریب کر لیتے ہیں۔ یہ دو آوں
طریقے مضر ہیں۔ ایسا کرنے سے آٹھیں کم زورہ وجاتی ہیں اور تبحل کر پڑھنے
سے تھیں چڑوں بر اراز پڑتا ہے۔ اس لیے بمینتہ سیدھا بیٹھ کر دوننی میں
بڑھیں۔ بادی میں یا مرحم دوننی میں بڑھنے سے آٹھیں کم زورہ وجاتی ہیں۔
بڑھیں۔ بادی میں یا مرحم دوننی میں بڑھنے سے آٹھیں کم زورہ وجاتی ہیں۔
بڑھیں۔ بادی میں یا مرحم دوننی میں ہڑھیں۔ لیکن میرمعمولی تیزاد وشنی بالکل ہی
کرنا ہو تر ہمیں اس سے بھی انگھوں کو نقصان ہونچا ہے۔
کرنا ہو تر ہمیں اس سے بھی انگھوں کو نقصان ہونچا ہے۔
کرنا ہو تر ہمیں اس سے بھی انگھوں کو نقصان ہونچا ہے۔

سيرو تفريح 'بج بهن يابش صحوشام سبزه فداديا جن دباغات كى الميرو تفريح 'بج بهن يابش صحوشام سبزه فداديا جن دباغات كى المران كا تفعول كوفردت اور المحمد المعرف كوفردت اور المرافق كالمعرب كرف لكتاب

چین کا است عمال: اگر گرمیول میں دھوب میں جینے بھرنے کا آف بو و اُنگھوں کو دھوب کی تیز می سے محد طور کھنے کے لیے ہمکا عباری بیشہ استمال کیا جائے گرد د خبار سے آنگھوں کو بچائے کے لیے بھی اس فتم کے تبتہ کا استعمال مناسب ہو۔ نظے مردھوب میں جینا اور کا مکاح کرنا بھی آنگھوں کو نقصان بنجا نا ہواس سے بچیا ضروری ہی۔

ا کھوں کے کیے مطرح پر ہیں قبض ہم کی خوابی اکھوں کو نقصان ہم اُی خوابی اکھوں کو نقصان ہم اُن کی اُن کے مطرح پر ہر اور خواب استفسے بنائی کر در ہوجاتی ہو المنا اس من من سے لیے ایک دفعہ کا اکھائے کے بعد دوسری باد کھانا اس دفعت تک ندکھائیں جب تک بعدک خوب کے اور اتنا نہ کھائیں کر ہیں جن من کا بین خواتیں خوات مقوی ہوئی چاہیں خوات مقوی ہوئی چاہیں۔ خاراتیں دور مضم اور مقوی ہوئی چاہیں۔ خاراتیں ندور مضم اور مقوی ہوئی چاہیں۔ خاراتیں نہ بر مرز کرنا جاتے۔

تیزمسالد دارغلاتی خصوصاً الل مرح به کاکترت ستعال اورنشد لا فرای بیر بین شافه مراب مجدیگ افیون اورج س دغره بنیای کو کمز در کرتی بین دال مسود منیان برید جافوردل کاکوشت بی انخول کے بید مضری متباک کامتعال بی بنیای کو بہت نواب کرد تیار حضی خوامشات سے تعلق دکھنے دالی باعتدالیال اور بری عاد تو رکا برا افرح سطح عام تعدد سی بر پر تاہد اور می فقصان بہنیتا ہے اور وہ بہت بلد فورسے موج موجاتی ہیں۔ کھا نا کھانے کے فوراً بعدمبا شرت میں یفعل کیا جائے تو اس سے انکھول کو بی فقصان بہنیتا ہے اور میں یفعل کیا جائے تو اس سے انکھول کے بائل خواب بوجائے کا الدیش میں یفعل کیا جائے تو اس سے انکھول کے بائل خواب بوجائے کا الدیش میں یفعل کیا جائے کے فوراً ہی بعد ملکھنا پڑھنا اور بادیک حروث کے اخباد میں یفعل کیا جائے گوراً ہی بعد مکھنا پڑھنا خووب افتاب کے وقت یا غروب اور کتا بی عرصہ تک بڑھنا خووب افتاب کے وقت یا غروب افتاب سے پہلے کھنا پڑھنا خصوصیت کے ساتھ آنکھول کے لیے مضر اور کو تا ہے کھول کے لیے مضر اور کو تا ہے کہ وقت یا غروب افتاب سے پہلے کھنا پڑھنا خصوصیت کے ساتھ آنکھول کے لیے مضر اور کو تیا ہے۔

ا من محمول کے لیے مفید رحیر کی : سوت و قت متقل طور مج سرم لگات رہنے سے آگھیں کمز وربوئے سے محفوظ وہتی ہیں علاؤ از س آگھوں کو صاف اور مضیری بانی میں چند باد کھولنے اور مبد کرنے سے آگھوں کو فائد ، ہنجتا ہے خوب صورت اور دل بسند چیزوں کی طرف دیکھنے خصوصاً جمن اور سبزہ زار کی سیر کرنے اور جاند تی دات میں فورانی فضا کے نظالمہ سے آکھوں کو تقویت بنجتی ہے ۔

دوده، کھن مغزیادام اورتازه منبیٹے کیل کھانے سے مجلی کھو کی روشنی بڑھتی ہی شلیم خواد کیے کھائیں اور خواد بچاکردو نول صورتوں میں اُٹھوں کے لیے مفیدیں

الم کا محصول کی ورار میں جسطح عام درزشیں عام جب کی استعمام الم المحصول کی ورار میں جسط کی الم محسل المحتمال درزشیں می ان عفا کہ در شیس می ان عفا کہ در شیس می ان عفا کہ در شیس اللہ کے نشو دنما میں مدددی میں ان کے کرنے سے ان اعضا کہ درشیں الیمی میں کہ کے ادران کے فول میں تیزی پیا ہوتی کے نصف درزشیں اللہ میں درزشوں ان کے کرنے سے از در مضبوط ادر سرد ول ہوجاتے ہیں معبض درزشوں اللہ میں در سے اللہ میں درزشوں اللہ میں در سے در سے اللہ میں در سے درزشوں اللہ میں درزشوں اللہ درزشوں اللہ میں درزشوں اللہ درزشوں اللہ

سے میپیٹروں کو تعویت حاصل ہوتی ہوا ورسینہ کشا دہ ہوتاہے۔ تعض ورزشون كااثر المكاور بندليون برثيتات السيطي تعض ورزشين ابسى مى من جن سے آئھوں كوفار ، بنيات اگر آئسول يم عول كمزورى ببيا بولى بولوده دورمو بالى بادراكر دورتبي مزمولو أكفين نياده كرورموني سيحنوظ موساتي بن.

امریکا کے ایک شہورا; امراض بٹنم نے انگھوں کے متعلق کچھ مغید ورزمثین تجویز کی ہیں۔ان میں سے ایک اَسان ورزش یہ ہوکہ ڈرنا ايك معين وقت برأ نكمول كوكيس بادكك يوا وربندكروا وربردد ككنش ك بعداس عمل كورم اف جند باد ايساكرف عدا نك ك وهيد أسان ے حرکت کرنے لگیں گے جب انکھیں بندکر مکے تو بھوٹ ڈھیلول براکران کواندر کی طرف د حکیل دیں گے اور آنکھول کو ھولتے وقت جب بوڑوں کا دباؤ ڈھیلوں سے سٹے گا توان کو باہر کی طرف الجرنے کاموقع ملے گا۔ اس طح آنکھوں کے کھو لئے اور بند کرنے سے دھیاول میں آ گے تھے ہونے کی جوحمت موگی اس سے آنکھوں کی سُانت بر منيداتر يزب كاءا بساكر فيسع أكهون اوراس كي متعلقات يرف ران نون نیزی کے ساتھ ہونے لگے گا اور اس سے آنھوں کے نے علیات رميلز) كى تعميراور الكھول سے زہر مليے مواد كے اخرات ميں زبردست مدد لمے گی۔

انکھوں کو پہیں ہاد کھو لنے اور بند کرنے کے بعدان کوزور سے بند کرلوا وراس طح مین مرتب کرو بھر کنوڑی دیر کے لیےان کوڈھیلا جيور دواور ابنے كام ميں مصروف بوجاؤ كام كرتے وقت كيم كيمي نظر الشاكر إينا ارد كردى جرول كود يحقر ربوا مثلاً كوار كى كندى إداوارككى كموثى برنظرة الو، بيليرسا من كابغ ديميدُ الداس كے بعداس كے أثرى عصر كري ويمو ، مرداي إين نظر دورا و الدير مل بهايت ترتي كرد-علاده ازي جب كمي شخص سے كفتكو كروتوايك باراس كي والي الكور اور بحرباتي آكد برنظرة الوربيلي اسكة عيل كدائين اخ كواور برايس ف كودكيواليكن يطلى اليي تيزى سے كردككى ووسري شخض كواس كااحساس مذبور

اطباكا متفقه فيصديه كركرى دردكوسكين ديتي اوراوه كر

تحليل كرتى بوراس درزش كى نبياداسى نظرتے بر يوكيونكم الكموں كوبام إركهو لين اور بندكر في سي الكه كي عضلات اور دوسري متعلقه سيول رسًا خوں میں دوران ون کے تیز ہونے سے گرمی میداً موتی ہے جس ر بمهول کے نضلات اور زمبر لیے مادے تحلیل ہوجاتے میں اور انکھوں میں ایک قوت اور آازگی مجسوس مونے لگتی ہے۔

موجد كابيان بركراس ورزش سي بض ادقات أنكمول كواس قدر قوت حامل مول ب كدا يك عفة كم منق من حبثمه كي عفرورت بالى نبيل دمتي. اليه متعدد النخاس بين حن كواس ورزش كي وجر مع حيم كى صرورت باقى مدرى اوروه البيئة عام كام بغير حيبمه أسال كم سائق انجام دینے لکے۔

اگراس ابتدای اسان ورزش مسے کسی طی کا فائدہ محسوس ر مو تومندرج ویل درزشیل کرود

١١) سرادر كردن سدها قائم ركيق بوت صرف أنكمول كواس طح گردش دوگویا كرتم این دائیس كان كور كیمنا جاست موا ایساكر ف مے دائیں آگھ کی تبلی آگھ کے دائیں کوئے میں اور بائیں آگھ کی تبلی بائیں كونے مِن أَجائے كَى. اس حالت كو پانچ منٹ قائم دكھو. بانچ منٹ كے بعد آنكھوں كواس طح كردش دوكوياكم تم لينے بائس كان كو دكھينا جا رواس صورت میں دامی آ نگھ کی تیل بائیں کوئے میں ناک کی طرف اور باتیں انکھیٹل بائیں کوئے میں کان کی طرف اُصائے گئ اس حالت کو بمي إنح منث قائم ركمو.

يتنيون شقيس دورانه بائ بارعل مي لاقد اوراس كي بدكسى کتاب کی کوئی عبارت دکھیواوراندازہ کر دکداس کے دیکھینے میں کوئی اساني مي محسوس موتى ب اورنظرف كياترني ك ٢٠

منن كرتے وقت أعمول كواتم طوح كھول ليناجا ہي بهانتك كتنا و محسوس بوف لك اوراكه كم معلقه بحول بربورا دباؤ بيد آنكمول كوگردش دينے دقت بمي اس بات كا خيال دكھنا جا ہيے۔ (٢) دوان نيندس ما كن كروراكمون كوكول كرفتلك پانی کا مچپکا دراور کم از کم ایک منٹ یک تیسیک دیتے دہو' اس کے ميزا كمون كوسوا زليد طوز بر كمونوا ورفيات طور برين كالداك

طع دات کو سونے سے بیلے علی کرو علاوہ اذیں دوزانہ دن میں ڈوین بار انھوں کو دصوتے اور صاف کرتے دہوا دراس علی کو چندروز جادی ا رکھنے کے بعد انداذہ کروکہ نظریں کیا ترتی ہوتی ہے؟ یکھی ایک الیں ورزمن ہوکہ اس کو کچھ دلول تک جادی دکھا جائے قرحیتمہ کی عادت حموث جاتی ہے۔

یہ واضح ایسے کہ یہ ورزشیں ان آکھوں کے لیے مفید جی ج تعدد ہوں اگر آ کھوں میں سُرخی دہتی ہویا اور کوئی درسرام ض ہو آوان سے فائدہ پنجینے کے بجائے نفضان ہونے کا اندیشہ ہے۔ علاوہ ازیں بخار دست پیچش ویڈو امراع نرجہانی کی حالت میں بھی ان کی شق مناسب نہیں ہے۔

> ر انکھول کے لیے مفیار واندٹ

من دری بوقی : مشہوراکسیری بوقی ہے اس کا پیر زمین برمفردش ہوتا ہے - بتے بود سے کے بتوں کے مانندلیکن ان سے دبیر اور دوئیں دار ہوتے ہیں بچول سرخ نینگوں ساگول مکنڈی ٹما ہوتا ہے۔ یہ بچول ہی کل منڈی کے نام سے دواوس میں ہتھال کیا جاتا ہے۔

یہ بدقی اگرچ بہت سے فوائد کمتی ہے لیکن آکھوں کے لیے یہ خصوصیت سے مفید ہے ، بہت سے اطباکا تجربہ ہے کہ منڈی کا بحول ایک عدد سالم بکل لیفنے نہیں آئیں ۔ علی ہزائقیاس آگردد کھول تک ایک سال تک آکھیں دیکھنے نہیں آئیں ۔ علی ہزائقیاس آگردد کھول تک لیے جائیں تو دوسال تک اور تین محول بھی میں میں ایک ایکھیں دیکھنے کی شکایت نہیں ہوتی .

سبزمنڈی بوٹی ایک آولد کرمرہ سیاہ سات عدد کے ساتھ
دوزار شیخ کو پائی میں بیس جیان کرموری الماکر بینے سے گری نہیں ستاتی
خون صاف بوتا اور انھوں کو قت بہنچ ہیں۔ انہموں کے لیے مفیددواہے۔
پاک میں جیان کر ہموز ن مصری ملاکر رکھیں اور دوزار بقدرایک آولد
بابندی کے تمامی کھائیں۔ آنکموں کے لیے مفید بولے کے علاوہ مقلک
بابندی کے تمامی کھائیں۔ آنکموں کے لیے مفید بولے کے علاوہ مقلک

الم کھلم، برابہرہ ادرا الدان نیوں ہروں کے مجیدے کو رعبد کہتے یں برمی اکلوں کے لیے ایمی دیتے، اگر کی شخص کی اکمول ای باب

سرخى رئى بوادران مين ميل آناد بنا بوتد ايك قد لتر تعبد كوت كرتين جيشانك بانى مين كورك كوزى مين مجلود كمين علي كواس بانى مين ست تحوال سال كرميين ادراسي بانى ست آنكمون كودهويس -

سوو صف و بی اید رو با بردل که آنسیس کے دن دھبی دہی میں ان سفو ش مفدری درگانسیس کے دن دھبی دہی میں ان کے لیے رسفو ف مفدری د

نشخه : گِل منڈی دھنیا خٹک بادیان داندالائی کلاں ہر ایک پانچ تولیدے کرکوٹ چھان کرسفوٹ بنائیں اور ہموزن مصری ملاکر چچرہا شدسے ایک ڈلٹک دوزانہ کھائیں۔ کچِل کوان کی عمرکے مطابق ڈلو ماشفے سے بانچ ماشتے تک دیں۔

قطور شهر اسعولی آخوب پنم میں مفید ہو۔ بھٹکری درتی کو باریک بیں کرعق گلب پلغ توسط میں صل کرکے رکھیں . صبح و شام دو دو تعرب کمکموں میں ٹیکائیں .

اور بینائی کی کمزوری کو دور کرتی تفویت کے بیے نہایت مغید ہو، وہند اور بینائی کی کمزوری کو دور کرتی ہو، حبت کا برا وہ بقدر صفر درت ہے کر ایک جینی کے بیاے میں ڈالیں اور اوپر سے لیمول کا دس اتناگرائیں کہ براوہ سے دو انگل اوپر آجائے ، اس کے بعد بیائے کو گر دو غبار سے رفعنو فا ڈھا نک کر رکھیں اور دو سرے سیرے روز کری صاف لکر می سے جیلا تے رہیں جب بانی خشک ہوجائے تو اور تازہ نیموں کا رسس کے بعد دالیں میں ایک کر جب کا براوہ بالکل عل ہوجائے ۔ اس کے بعد جب خشک ہوجائے تو کھرل کریں اور باریک کی شرے سے جیال کر کوئیں در از میں وشام ملائی سے آگھوں میں لگایا جائے۔

لميراانش يثوث أن پاكستان

(بتيمسٽاکا)

مزيد تعرفي الرتحسين حاصل كرير تد-

یسکینے کی ضرورت نہیں کران اوارول کی تر آن کو خصوصی ول جی کے سُائق دیکھوں کا اور تجھ لیٹین ہے کہ میری حکومت ان کی میز رفتار تر آن کے لیے ہرامکانی اقدام کہائی "

معم المحول الماب خبره کے لیے بی مفید کے

جب موسم سرما پنے شاب پر ہوتا تھا اور شدّت کا جاڑا پرٹ نگتا تھا تو شجھ اکثر زکام ہوجا تا تھا اور زکام کے ہر حملے کے ساتھ میرے صل ہیں۔ سوزش، درخواش پیدا ہوجاتی تھی ۔ سیسل کہ بورے جاڑے کے موسم تک جاری ایہتا تھا اس ہمیاری کی ناقابل ہرداسشت تحلیف تو مجھے ستاتی ہی تھی، مگراس کے ساتھ ہرسال علاج معالجہ برجی اچھی خاصی رشتم صرف ہوجاتی تھی ۔

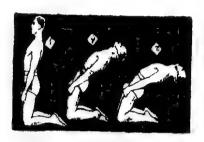
یں اس مرض سے جینکا ایانے کے لئے ہرطرف اتحد بیرمارتا تقامیں نے نزلہ وز کام پرکافی لٹر پیچرکا مطائد کیا۔ میں نے در ہمیا تھا، کے متعلق بہت سے لکیر بھی سے میں نے ایک ڈاکٹر کے بعدد وسرے ڈاکٹر اور ایک ما ہر کے بعدو سرے ماہرسے مجی متفور دکیا، گریٹیجہ سب کا صفر بی کلا۔ جب موسم سرباً أنا توبياري اورعلاج كاوبي بروكرام شروع بوجاماً رنيل رفشەر فىتەبىمىت درماندەادر مايوس مۇڭيا- مىس نے اينے حلق میں اتنی مرتبه دوا لگانی اوراں پیاتی دیند رہایتم جلاتے، کا عل کیا کہ مجھے اپنے حلق کے باتی رہ جانے برتیب ہونے لگا۔ يرساري مصببتين اورنا كاميال أنشنك شح بعد مجي مي ايوس ندمخنا، میرادل اندر سے گواہی دینا تھاکہ خداکی مہربانی سے توایک ون ضرور تندرست ہوگا۔ یں فدات دعائیں مانگے لگاکہ اے الدالعالمين تو مجھے اس مرض سے نجات حامِل كرنے كا طربقیہ بتادے۔ دواؤں کے بعداب دعاہی رہ گئی، اور اس برجی بهروسه کفامین دوزرات کو دعا مانگ کرسوتا مخاكه ای الله توكوئی انسی دوایا طریقیه مرے دل میں دال كرجي سيمين التجعام وجاؤل ايك وقت الساأ يأدمير

خدانے میری سنی اور مجھے خواب میں ایک مرد بزرگ لیے لیمول کے رس کے غوارے کرنے کے لیے مامیت کی میں نے صبح المصنة بى اس برجل كرنا منروع كرديا- ايك ميرب دوست نے اس میں تقواری سی ترمیم کا مشورہ دیا۔ میں لئے اسے بھی فرا تبول كرايا- أس كايورا تنخديه تقار جتنا ليمول كارس لیاجائے اتناہی کرم یانی نیاجائے۔ اس بانی میں تیموں کا رس ملاکرد و رو کھنے بعد عزارے کیے جائیں۔ سرورتبریاتی گرملیا جائے۔ غراروں کے بعد سرمر تر کوئ ججم بر کلبیری منه من وال لي جائے اور جهال خواش مو، و بال اسے دیر تک ر کھا جائے تاکہ سکون حامِل ہو^ی اِس نادر شخہ کے استعالی^{سے} چندېې روزمين مجھے غيرهولي ا فاقه بهوا - ا ورمَي بالكل اتيما اوگيا انى ميرے دوست فصحت موجانے كے بعد مجيم مشوره ديا کەمپى بہدانه کی چا،اس طرح بیا کروں که ایک بیالی میضف لیوں کا رس بھی دال لیاجائے ۔اس سے جربی سبی سر تھی ودهبى دورموكى اورس حيرت انكيزطرنق برمكن طور فيحتياب مِوكَمياً -

اس کے بعدی نے اپنی غذا میں بھی کچی ضروری تدبیل کولیں اب میں گا جراور حقیدر ریکھی کیمیوں کا رس ڈالکر کھا استا موں اور دواز ہ چکو ترے کا دس بتیا ہوں۔ گوشت کے بدلے اب میں نے آلو، بیان ٹما ٹرا ور مینیر وغیرہ کو طائر مختلف تیم کے کردیا ہے اور کا جرحیت نا اور دین اب جب ابنی سابقہ مرضی حالت برخور کہ باب سلاد بنا لیتا ہوں۔ میں اب جب ابنی سابقہ مرضی حالت برخور کہ باب ترکی مرامی ن کام اورالتہا با جلت کی شکیف کیونکر برداشت کرتا تھا۔

تد وبرث و من *الأ*

ہم کی ورزش :گفنٹوں کیل اس میں سیدھ کھڑے ہوجائے کہ بازوتنے ہوئے بہلوؤں میں دیں اور ابقہ دانوں پرجے



ہوتے ہوں جسیاکہ شکل اُسے ظاہر ہور ہا ہواس کے بعد گھشنوں سے لے کر مرک کے جہانی حصے کو تھے ہی جانب جبکائے بہاں تک کشکل ب بن جائے ایک نے کے لیے اس پوزیشن میں دہنے کے بعد محرصلی حالت یہ اُجائیے اس حرکت کو متعدد بار نغیر توقعت کیے جب کمی عضلات دوا مضبوط ہو جائیں تو چرکو شش کر کے جم کواس صد تک بھے جبکائے کہ شکل جم بن جائے .

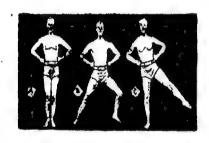
روسمری ورزش، بالکل سدے کوٹ برجا نید اس طی کدکو ابوں برہا ندر کھے ہوں اور بائیں ٹانگ بھی کی جانب تنی ہوتی ہو اور پینے ذمین بر کئے ہوئے ہوں حبیا کہ شکل" اے "سے طاہر ہور ہا ہج ہم کے آدان کو اس طی قائم دکھتے ہوئے کھٹے پر تقریباً ہم کا ذاویہ بن دیا ہو۔ دیکھیے شکل" بی " اس کے بعد دان کے متواذی بنڈلی کو می تان لیمیے



مبياك فن المريد بحرسب سَالِق مَصْن مِن مَ هَا كُوبي ٥٧

کا زاویر بنایجیے اور کھرسب سے پہلی پوزیشن میں اُجا تیے۔اس ورزش کو اُستہ اُستہ مقردہ ترتیب کے سابقہ کیا جائے۔ کھر ہمی تمام حرکات دائیں ٹانگ کے ساتھ کی جائیں اور ہرٹا نگ سے کمسے کم چارچا رہائی مزمیہ توضرور ہی کی جائے۔

سلمبری ورارس بالک سیده کور بوجائید اسطی کواول پردولون ایخد کے بول حب اکرشکل اے سے ظاہر بود ایک مجرالائ حصد جم کوبالکل سیدها دکھتے ہوئے جم کے دان کو ایمی جانب اس حد یک ڈوال دیجے کہ دوباہری جانب کلنے لگے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ اک سمت میں بائیں ٹانگ کومی دائیں یا وس سے خامی دور نے جائے اور



سادا بوجراس کے پنج پرڈال دیجیے میں وقت آپ بائیں باؤں کو فرش ہو مھاتیے گھشند میں خم بمی ہونا جا سیے صبیا کو شکل آب میں دکھا یا گیا ہے بھرایک مرتبر ہی بائیں مانگ کے گھشنے کو اس طق سیدھا کر لیجیے گئیس گ کی شکل بن جائے۔ اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ جم کا وزن دائیں ٹانگ بر راجائے گا۔

وابس جلی ہوڈسٹن میں اُسفے کے لیے سی نشکل سے 'بی میں گئے اور پھر 'اے' میں جوہپلی ہوڈ اپٹن اُتی۔ ہیں تمام حوکات دائیں ٹا نگ کے سَاکة مِی کی جائیں۔ اس ہِ ری ورڈش کو بانچ مرتبہ کرنا کا نی ہوگا۔

زنده نسنے کاعترم

(از: نركن كونطوالا)

بہت دن بنیں گردے بی نے ایک جیب وغریب نظر کے اور کی ایک جیب وغریب نظر کے اور کی دور ایک جیب وغریب نظر کے اور کی دور این ایک این این این این این این این اور این در شتر داروں اور دوستوں کو اس جیسے تبادیا تھا اس نے پیٹے رشتہ تمام تیا دیاں بھی کرلیں۔ وصیت نامہ تیا دکیا جی اور اولا دکو برتی دیں اور جا اکداد و ملکیت وغیرہ کو کمی تعتیم کردیا۔ بب موت کا دن قریب کیا تو وہ اپنا پورا وقت تو بہ شنفار اور عباد توں میں صرف مرب کرنے نگا اور جب اس کی تبانی ہوئ تاریخ بر موت کی گھڑی کا بہنی تو کرنے نگا اور جب اس کی تبانی ہوئ تاریخ بر موت کی گھڑی کی جہنے تو دہ نہایت سکون واحلینان قلب کے سائل را بی عدم ہوا۔

دپورٹ کہتی ہے کہ دہ ایک اچھا اورخدا ترس اور مذہب اُدی
مقا اور چیل کداس نے اپنی موت کے متعلق صبح بیشین گوئی کی تھی،
اس لیے لوگ اس کی" قرب مدرکہ" کو تیرت انگر سیجھنے لگے ہے۔ تاہم
اگر ہم اس معلی کے گہرائی تک جائیں اورید دکھیں کہ سطے کے نیچ
کون سی حقیقت پوسٹ یدہ ہے قہمیں سوال کرنا پڑے گا کہ کیا یہ
کوئی بڑی پر امرا دبات نبے یا کوئی ایسام مہتہ ہے جوحل نہیں ہوسکتا؟
کیا اس اچھے اومی کی موت کا مبعب بڑی حد تک یہ نہیں تھا کہ اس

بعض آدی بالضوص وه اشخاص جوما فرق الفطرطاقتول کے الک جوسے بین موت سے اکسی کے دالک جوسے بین اسکی کانے دالی مصید بت سے بین اسکی میں اس کو گرادا نہیں کرتی کہ دہ داکتر صالتوں میں دہ ددکا دہ مولای کی کہ جہ داکٹر صالتوں میں دہ ددکا جاسکتا ہے اوراس کا دوکنا ضروری می ہے۔ پہلے سے اس طرح کا جاسکتا ہے اوران کا دوکان قوت اندائی میں اس کے لیے بی یوسون ایک بہم انتہاد سے اوران قوت ایک بیم انتہاد سے اوران قوت ایک بیم انتہاد سے اوران قوت ایک بیم انتہاد سے اوران قوت

نہیں رکھتا۔ اس مے معنی یہ نہیں ہیں کہ السین خص کو توقع اور انبظار کے جذبات قبی بنا لینے جا بہیں اور موت یا بہیاری کے لیے قبل از وقت تیادی مثروع کردی جاہیے۔ اس مے معنی اگرچ کچہ ہو سکتے ہیں قربی بیں کہ اس کو دائی اور حبائی اعتبارات سے اپنی دماغی طاقت کو مفیط بنانا چاہیے اور اگر کوئی مصیبت نازل ہونے والی ہے اس کورو کئے کی کو مشت کرئی جاہیے۔

بخت الشعوري دماع كى طاقت

السان كے تحت الفورى دماع كى طاقت آنى زيادہ كم اگر کوئی تُض اس امرکا نقین کرے کردہ مرد اے یا صلد مرنے والا ہی تووہ یقیناً مرحلے گا۔ ایک قائل کواس کی میانبی کے دوز بہنمر دی كى كراس كوبلاك كرف كے ليے ايك نياط بقد اختياد كيا جائے گاتيم تھاری کلائی کی رگیر کاٹ دیں گے" اس سے ڈاکٹرنے کہا" اور تم رفقه رفتة وفت خاج بوف كم باعث مرجاؤ كم إ اب اس مزا یافتہ مرم کی انکھوں پرٹی اندھ کراسے لینگ براٹ ادیا گیا اوراس کے بعداس کی کلائی میں جاقدے ملی س فراش لگادی کئی اس ملی کہ اس سے خون مذکل ، بحرایک بچکاری سے ٹیم گرم بانی دحس کی حرارت خون کی حوالت کے برابر منی) اس کی کلاتی برسے بہت بنی دھالی اور مجمى قطره قطره كرك نيج ايك برتن س كرنے دياكيا تاكرم كو يراحاس بوكراس كى كلائى كى رگساس كاخون فائح بورائ تحودى بى ديرين جرم كى نبض دوسينه لكى اور أدي كلفنظ مين ووكل غور کیچیے کہ اس کے نون کا ایک نطرہ مجی خارج منیں ہوا تھا اور زاس كوكوك جباني لكليف دى گئى مجى نيكن اس سے عرف يدكه، ديا گیا تناکزون بکلتے لیکلتے اس کی موت اکھائے گی۔ اس نے اس

دّولسے زیارہ شِفائخِش

زنده دست کاعزم عجت وزندگی کوبر قرادر کھنے کے لیے ہم دواسے بہتر قابت ہوگا، علم نصن یات کے اعتباد سے القین اور اراف ہے۔ میں ہم فرق ہے۔ نجومی تو ایک طرف نود قدرت یا آب کی جمانی و ذری حالت بھی اگر آپ کوئسی گئے والی خوابی کا انتباہ دے تو آپ خود اس انتباہ کو ایک فرمت سجیس اور الیا ہمی نہ کریں کہ آنے والے خطرے سے مرعوب ہو جائیں اور انبا ہمتے ہر تو رکر اس کا انتباہ انتفاد کرنے لگیں۔ اس لیے کہ موت یا مرض کی توقع میں میٹے جانا اور اپنی حجودی کا عترات کرلینا خود موت یا مرض کو آنے کی دعوت دینا ہو اور اس کی امد کے لیے دروازہ کھول دینا ہو کہ اس کے بجلت بی تمام اور اس کی امد کے لیے دروازہ کھول دینا ہو کہ اس کے بجلت بی تمام جمانی اور اپنی عروت کے متا تھ اس جمانی اور اور عروت کے متا تھ اس اس کے اور خواب سے جنگ کرنے کے لیے تیا رجو جائے۔

مین خود ایک ایستخص کوجانتی بول جس سے ایک بخوی نے
یہ دیا تقالہ دہ ابنی ترک بنیدویں سال میں مرجلت گا۔ استخص نے
اس خیال کا مضحکہ اڑا یا اور لینے عزیزوں سے کہہ دیا کہ وہ ایسی باڈل
پریقین ہنیں کرتا یکن دل ہی دل میں وہ کبی تعدیر بنتان کھا جگویا وہ
ایک نیم بعینی "کی سی حالت میں جنلا کھا جب بنیدوال سال آیا تو وہ
بیماد بوگیا لیکن اس نے ہمت نہ ہاری اور اہر اند طبی مضورہ اور زند سے کوم کے باجث وہ صحت یاب ہوا۔ پھر لوپدے سال بحر مک
اس کی قوت ادادی اس نجومی کے بینین گوئی کے نفسیاتی افرات
سے جنگ کرتی دی اور جب بنتیوال سال شرع قواس نے اطمینان
کا سُانس لیا اور اس کی جعت بہلے کی طبح ہوگئی خطا ہر سے کہ اگر وہ
نیمومی کی بات کا پرالیقین کرفیتا تراس کی تحت شوری حالت اس کو

جب میں فرانس میں تقی آدائی سے متنا طبتا ایک واقتی فی دیکھا تھا جو ایک بیٹرو سال کی لوک کے متعلق تھا۔ یہ لوک الدین کی بہت جہتی تھی اور لا فی بادے باجٹ ضدی ہوگئی تھی۔ یہ لوگ بیرس سے ڈنآلڈ میں دھنے کے لیے است سے لیے است سے کے ایس مقام

كى دفاعى طاقت بالكل لث يمنى تنى ابى سليد دفته رفته اسكى زندگى بى ختم بوكتى .

میرے خیال میں اگر کوئی نبحومی کہی کو یہ تبلائے کہ وہ فلال وقت باربرے گایافلاں ایخ کومرجائے گاتواس عمل کو قالونی جرم قرار دینا جاہیے ۔ یہ جرم تھی قتل عدسے کم منیں ہے۔ اگر اِکسس شخص کو نبوی کی با توں پر پورا پورا اعتاد ہوگا اوراس کی پیٹین گوئ كاس كوكامل يقين بوجائے كاتواس امركا يوالفسياتى امكان موجود ہے کہ وہ معین وقت پرمرجائے گا۔ اس موقع پر مجھے ایک بادشاه ادراس كے عاقل دربراورايك نجوى كاواقعما دارا اللہ -با دشاہ نے ایک نجومی سے جاس کی دربا دمیں حاضر ہوا تھا اپنی مو كالصح وقت دريا فت كيا بجوى اس سوال كاجواب دين مين بهت يس وبين كروم تقا اور ده خوت رده تقا كركهيس يدنيين كوتى خوداك كے ليے مصيبت كا باعث ندبن جائے ليكن جب بادشاہ في ميت اصراد کیا اوراس کی جال نحبتی کا وعدہ کرامیا تو بخومی نے بادشاہ کے مرنے کی تاریخ بتائی جو صرف چندروز بعدائے والی تھی۔ باد شاہ پر ڈیشاً انتہائی ایسی وعمگین طاری ہوگئی۔ ۔ دوراندیش اور داناوزمرنے د کمیاک معاملہ بجیزازک ہے اس نے ایک بسم کے ساتھ نجومی سے دریا فت کیاکراچھااب تم لیئے مرنے کا وقت بتاً دَینجوی لےصاب ر لكاكريمي بتادياً. اس كي موت كي معين ماريخ جندسال بعداً في والى ئتى - دزيمة فررًا اشاره كيا كرجلاد كوملاؤ . جلاداً يا اوروزير ن حكم ديا كرنجن كى كردن الاا دو-ابل دربار دم مخد متح اورغم كين بادشا وكوفيال تقاكراس كى جال تجنى كى جا بكى سيدلكين وأريرك حكمت أنَّا فانَّا نَجوى كوتنل كردياً كيا. اس كے بعد وزير نے ادشاً سے درست بستہ عرض کیا "جہاں بناہ اب نواب کو نین ہوگیا ہوگا كراس نجوى كى باست جونى عنى جب اس كوفودا مني موست كى تاييخ كى جرز مى تونفدا وه دن سالات جها ب بناه كي موت كى تا يخ كول كر میم بناسکتانتا ^ب دربرنے اس بخوی کی **م**اقت کے نعنسیاتی اور تحت الشورى افركواهي طب رح مجوليا تغاراب با دشاه كو المينان بوگيا ۔

نفرت تعی وه نیرس والب جاناچا بی بی جهان جند به طرائیان اس کی دوست تیس وه بیند والدین سے بهشه تیرس جانے کے لیے اصرار کرتی بی جب نوش آمد در آمد کام ندائی توده بانی برگی اور ابنی موست کی دهملی بیت نگی اس نے بردقت بی کہنا نثروی کیا کہ اس نے بردقت بی کہنا نثروی کیا کہ اس نے بردقت بی کہنا نثروی کیا کہ اس کے دالدین اور جھے اس جگ دکھا جائے کا تومیں مرحا دَن گی اس کے دالدین اون دھمکی سے نثری ہوئے بوکر یہ چریفین میں بدل گئی کو دمراتی متی العرض دھمکی سے نثری بوکر یہ چریفین میں بدل گئی کو دمراتی متی العرض دھمکی سے نثری بیاد برگئی۔ ڈاکٹروں کی تخص اور اس کے نشر سے وہ لڑی بیاد برگئی۔ ڈاکٹروں کی تخص اور اس کے نشریست تندرست و نوانا بھی مبہت زرد داور ارغ میگئی ۔ اس کے دالدین کرخ کو کرکو اس کے اس اور جو کی میں بیت زرد داور ارغ میگئی ۔ اس کے دالدین کرخ کو کرکو دست مذہوی ۔ وہ لڑی خور کو دستمند کیکن و درخ دستمند کوئی در دادری کو درخ دستمند بوئی ۔ وہ دلڑی خور کو دستمند بوئی ۔ در دادری می باکل میلی چئی ہوگئی ۔

"ترک ہمت اور ما یوسی بدترین شے ہے"

میرامطلب بینهیں ہے کہ انسان موت پر بوافا بو باسکتا ہے زندگی اورموت براب تک کوئی کنٹر دل حاسل بہیں کیا گیا ہو لیکن به ضرور ہو کہ اگر حالات نامسا بعد دنا موافق ہو باتیں آوان کے آگے مرسیلم نم کر دینا اور کومشستوں سے دست بردار ہو جانا نہیں جائے مقابلہ اور جدوج ہدکر نے کیجائے بیمانی اور موت کوآئے کی دعوت دی جاتی ہے۔ بیں اکفر ضیال کرتی ہوں کہ کتنی مصیف اس محقی دور کرسکتی ہیں کہ انسان ابنی قوت الذی کی تعدد وقیمت کو تجھے اور دندہ اسٹ کا بوراع دم کر ہے۔

معوت الكي مخت يومفيد لوت المركة المر

"عُالمی ادارة صحت" (بقیدمت کا)

ایمزید فرود اورسیکرسٹریٹ جب کی عالمی سبیلی ممرملکتوں کے مندو بین برخش ہوتی ہے، جس کے باقا عدہ سالانہ اجلاس ادارہ کے کرنے اصول عمل اور بردگرام نیزمالی تخمینہ کی سطے کرتے اور وی عالمی قرائیں ہوتے بیں ایمرکیٹ عالمی قرائیں جب کو قبول کرنے کے لیے منعقا، ہوتے بیں ایمرکیٹ میں ہوتا ہے۔ بور ڈ کے اجلاس سال میں کم اذکم دومر تبہ ہوتے بیں ایمرکیٹ میں ہوتا ہے۔ بور ڈ کے اجلاس سال میں کم اذکم دومر تبہ ہوتے بیں۔ جن کامقصد اسمبلی کے فیصلوں اور بالیسی کو ملی جامہ بہنائی اقولات میں کہ ایک میں کے ایم کام اور کے لیے میکامی اقولات کو اور ان امور کے لیے میکامی اقولات کرنا کے ورکیٹر بزل اول کرنا کے ورکیٹر بزل اول اور اوار ان کے فی وائت میں علم پرخشیں ہے اور اس کے ذمہ سرخیم اور اوار ان کے فی وائت میں علم پرخشیں ہے اور اس کے ذمہ سرخیم اور اور ایک کام جاری دکھنا ہے۔

مالی اداره صنت کی مطبوعات میں بلیٹن آف دی ور الگریقد ارگنا تزیش کا نمیکل آف دی ورالڈ سلیتہ ارگنا تزیش انٹرنشنیل ڈائجٹ آت سلینہ الیجبر لیشن افعیش ریکارڈز آف دی ورالڈ سیلیتہ ارگنا تزیش ولیل ایپ ڈیمیا لوجیل ریکارڈ اور لمے پی ڈیمیا لوجیل اینڈ واٹیل سٹیسٹ کیکس رپر مصنابل ہیں۔

انسان ان کی مقدار برفوائد کما حقد حال بنین ہوتے، لہنا المسان ان کی مقدار بڑھا دیا اور کفرت سے استعمال کرنے لگتا اسکان ان کی مقدار بڑھا دیتا اور کفرت سے استعمال کرنے لگتا ہے اس کا نیتجہ سے ہوتا ہے کہ محدہ ضعیف ہوجا ہی اس نیے وہ سالے کی مقدار بڑھا آرہا ہی مدار خوار موجا ہی اس قدر کم ور موجا ہے کہ اگراس کی عدار میں مسالہ زیادہ شامل نکیا جائے تو وہ اس کو جم مسالے کے کشرت المیں کرسکتا اور وہ باکل ناکارہ ہوجا ہی ہو باہر بلکہ گرم مسالے کے کشرت استعمال سے بعض لوگوں کے معدے میں زخم ہوجا تا ہی اور مسالے کے کشرت مسلمان بیدا ہوجا ہا ہی اس سے ان کو ہمیث داعتدال سے مسلمان بیدا ہوجا ہا ہی اس سے ان کو ہمیث داعتدال سے مسلمان کرنا جا ہے ہوجا ہی ۔

مسالے

مسالے سے ہماری مراد وہ چیزیں میں جوہاری غذاؤں خصوصًا نانخورش (سالن) میں شابل کئے جاتے ہیں یعض حضرات اس کا تلفظ درص " اور «حالے حلی" سے «مصالح" کرتے ہیں، لیکن ہمارے نردیک اردو میں اس کاا طار مسالے" صحیح ہی۔ امیر مینائی کی میر رباعی ہے

ے بھا میں شکل آک نوالا کھانا کھتا ہو ندگھی ہمنہ مسالا کھانا ہو تھی ہونے کیا اُبالا کھانا ہونے کیا اُبالا کھانا ہونے کیا اُبالا کھانا ہمیں بیٹ کرتی ہے۔

مسالے کی ابتدا، کب اورکس طرح ہوئی؟ اوراس سے کیافوائد مطلوب ہیں؟ قیاس و تجرباس بارے میں جوکچ دہمری کرتے ہیں، وہ ناظرین کی ضیافت طبع کے لیے حاضرہ ک

ابتدائے آفرینش میں انسان دسے سہنے، اور سفنے
پہنے، اور کھانے ہیں سادگی بندا در برقتم کے تکفات سے
بری تھا، جانوروں کی طرح کے بل اور گھاس بھونس کی گیھا مُں
اس کا دین ہسیرا تقبین ۔ تن پوشی کے لیے درختوں کے ہتے اور
چھالیں، نیز جانوروں کی کھالیں اس کا دل بند لباس تھا،
من بھاتی غذار تھی۔ لیکن جوں جوں انسان ارتقائی منزلیں طے
مزیدہ اس کے حجان جی جوں انسان ارتقائی منزلیں طے
وقت نے اس کے رجان طبع کو رزیت کی طون مائل کردیا اور
اس کے طرز معامرت میں تبدیلیاں ہونے گئیں۔ ووسا دو
طزر زندگی سے دورا ور ترکیلف زندگی سے قریب ہونے لگا۔
بلوں اور گھاس بھونس کی گیھائوں کے بجائے عالیتان
بلوں اور گھاس بھونس کی گیھائوں کے بجائے عالیتان

محلات اس کے عشرت کدہ بن گئے ، اور درختوں کی چھال اور

بتوں سے سترویثی کرنے والا انسان موٹے موٹے ریشوں

اوردهاگوں سے منے بوت کرے مینتے بہنتے بتدریج ممل

دیباج اورحربر پینے لگا اور تن زیب نرب ن کرنے لگا ۔ طرزمعا سفرت کی تبدیل نے درخوں کے کیجے کیلے کچیلول ' ان کر خانہ بھوں ان ان کرکے جواد ان کواس کر سفر فیتساں

ان کے خام بیجوں اوران کی کجی جردوں کواس کے لیے تفسیل در مہم م اور ناکوار غذار بنادیا، عقل و بجرب نے اس کو آگ میں مجمل میں ابال کھانے کی طرف درمبری کی بیکن جب امتدا و زمانہ کے بعداس طرح کھاتے کھاتے کھاتے بھی اس ک

طبیعت اُکتاگی تونمک کی دریافت نے اس کی غلائی حامیات کودوبالاکردیا اس کی غلائی لڈنوس میں اضافہ ہوگیا، اب اس

کے لیے رو کھی بیسی غذا د کھاٹا نامکن تقامنیک کی آمیزش نے اس کی غذا وں کومزیار بنانے کے علاوہ زود ضم بھی بنا دیا تقا۔

لیکن انسان کے ہیم تجربوں اور اس کو ایک حالت پر قائم منر رہنے دینے والی طبیعت نے اس کواس حالت پر بھی قائع نہ رہنے دیا۔ اس نے غلوں کومپیں کر آٹا بنایا وراس

کی روشیاں پکاکر دال، ترکاریوں اور گوشت کے ساتھ کھانے کی طرح ڈالی، چنانچہ نمک کے علاوہ مرچ۔ ادرک، دھنسیا ہدی، لہن پیاز اس کی نانخورش کا جز و بن گئیں اوراس کوزیادہ

ہری، بہن پیار اس کی ناخورس کا جزوبی سیں اور س کا رہاد چٹ پٹا،خوسشبودارا ورخوش مزہ بنانے کے لیے مرج سیاہ' زیرہ، لونگ، الائجی، دار صبنی اور تیزبات شاہل کئے جانے لگے۔

نانخورش میں شامل ہونے وائی یوسب جیزیں ‹‹مسالهٔ' کہلاتی ہیں،لیکن آخرالذکر چیزوں کو خاص طور پرِد گرم مسساله' کہا جاتا ہے ۔

گوبر ظامر مدچیزی زبان کے خادے کے لیے غذا وّل میں شابل کی جاتی ہیں لیکن درخققت ان سے دوسرے فائھی دابست بیں ہجواصلاحی اورطبی دونوں حیثیت رکھتے ہیں، اورجونکر ان سے غذارجے پٹی اور مزیدار بھی ہوجاتی ہی للبذا نانخوش میں مسالوں کی شمولیت نوط علی فورجو تھی۔ اصلاح موجاتی ہی۔

ازیره سفندم و یامسیاه ، معدے کو قوی کرنے ، بھوک کرنے ، بھوک کرنے ، بھوک کرنے ، بھوک کرنے کے لیے بہترین چیز ہو۔
الڈد، لو بیا، اور چینے کی دال ، گربھی ، ادوی دغیرہ نفست خیا دی مترک اور کی اصلاح کرتا ہوا وران کے ہفتم ہونے میں مددد بیا ہی کا ان کو شابل کرنے سے غذا فوک شبوداد ہوجاتی ہے کہ ان کو شابل کرنے سے غذا فوک شبوداد ہوجاتی ہے کہ ان جو کے باعث رغبت سے کھائی جاتی ہو، معدہ ، مگرح اور اور ایاح کوخا بح کرتی ہے ، مغرج اور مقوی قلب ہی ہے۔

اللَّحِي عَبُونُ ہُوں یا بُری دونوں نوسنبودائیں نانخورش اللَّحِی حَبُونُ ہوں یا بُری دونوں نوسنبودائیں نانخورش اللَّحِی حَبُونُ وَسُرداربادیتی ہیں،جس سے طبیعت کی رغبت اور شوق بُره حاتا ہو،اوراس سے دل ور ماغ کوتقویت وفرحت حال ہوتی ہو، علاودازیں نیظیب دہن (منہ کی بُوکونوشبوداربانے والی) مقدی مدد وی بطنو اور کا سریا ہے ہیں، ۔۔

مقوی معده، اضم اور کا سردیاح بھی ہیں۔

ور و ، ایک نہایت نوشبوداد لطفت چیزہے، غذا وَل کو دار مقری قلب و دار مقری قلب و داغ ہی معدے کو توت دیتی ہی مقوی جیما ورمقوی اعصاب میں ہی ہی۔ کماننی دمہ کو فائدہ دیتی اور منہ کو خوشبودار سباتی ہی ۔

مور ا میں ایمی غذا کو خوشبودار کرتا ہی مفرح ومقوی قلب ہی معدے کو قوت دیتیا اور دیاج کو خابی کرتا ہی۔

مور ا میں ہی معدے کو قوت دیتیا اور دیاج کو خابی کرتا ہی۔

مور ا میں الے کے لفت کی ا

غذاؤں میں مسالے کے ستابل کرنے سے جو فوائد تفصور ہیں وہ آپ کو معلوم ہو جگے، اب اس کے نقصا نات من لیجے مسالوں کی آمیز س سے بے شک غذا تو کو مشبو دالہ اور خوش مزہ ہوجاتی ہوا در لعض غذاؤں کی اصلاح بھی ہوجاتی سے ان سے معدے میں تخریب ہوکراس کا فعل بڑھ جاتا ہی رطوب تا معدی ذیا دہ پر ایم ہونے گئی ہی جس سے غذا رکے ہفتم ہونے میں مدد ملتی ہو ایکن برابر استعمال کرنے سے طبیعت کچھ د مقد معلایں اب ہم ذیل میں ان مسالوں کی افادیت نہایت ہمتا کے ماتھ بیان کرتے ہیں :-

لا مرحيس ، يه نانخوش كوهوش ديك او بقيت بشابنادين المرادي من المضماديد كاسرديان بين -

نفذا رکومضم کرتا و رکھبوک خوب لگاتا ہی ریاح کو خاج الگاتا ہی اصلاح کرتا ہی اصلاح کرتا ہی الشخورش شور بے دار الشخصائی ہاتی ہی ہو تو اس کو گاڑھا بنا ناہی جس سے روئی مزے کے ساتھ کھائی جاتی ہی، بالات کو دماغ ہی جادات کو دماغ ہی خالت کو دماغ ہی خالت اور ریاح کو خاج کرتا ہی ۔

یا میں ، کے شابل کرنے سے نانخورش دسان ہوشنا موجا آ ملرک ہو، بادی غذاؤں کی اصلاح ہوتی ہو، بلغم کی افزائش رک جاتی ہو، کھانسی اور دمر میں فائدہ پینچیا ہو۔

المست مجلی دغیرہ بساندہ دارچیروں کی بساندہ کودد کا کہ سب کرتا ہو، یہ تریاقیت دکھتا ہو، غذاء میں اس کوستا بل کرتا ہو، یہ تریاقیت دکھتا ہو، غذاء میں اس کوستا بل کرنے سے خزاب پانیوں کی اصلاح ہوتی اورانسان ان کے ضرد سے محفوظ دہتا ہو۔ وہائی زمانے میں اس کا استِ نمالی حصوصیت سے مفید ہوئے معدے کوقوت دیتا اور ریاح کو خارج کرتا ہوء بلغم کی بدید کرتا ہوء کھانسی دمہ میں بلغم کو خارج کرتا ہو۔

بمازمیں عذائریت بھی ہو۔ یہ بدن کوتقویت بخشی اور قوت باہ کو بڑھاتی اور کھالنی دمہ میں بنتم کوخارج کرتی ہو۔

ا کالی مرحیاں غذاء کو نوست و دارکرنے کے علاو مسلم میں اور ایک کے علاو کی مسلم کی معدے اور جگر کو طاقت دیتی ہیں اور رائے کو خلاج کرتی ہیں۔ ان کی شمولمیت سے باوی اور نفاخ غذا و س کی

مثكرزن

گرمار اونی ، گرمت کروغره شیری چیزوں کی شیرینی کو زائل کردی ہوا سے لینے صفاتی نام سے شہور سے بعض اطباء فی اس کا فارسی نام شکرزن تجویز کیا ہو جو گر ارکافیح اور موزوں ترجمہ ہواس کے ستامال سے آئلہ کا جا الا مجدولا کہ جا تا ہے اس کیے گوالیار و فیرہ کے علاقوں میں اس کو بعض لوگ تجولا کٹ بوٹی ہی ہو ہیں۔ اس کے مستشکرت نام پڑ پڑ اور پڑ پڑم ہیں۔

ماسميت ، شكرزن ياكر ارايك سبل داروقى ب جرح كلول يس گلوکی میں کی طبح کروندہ محیکر کھیرا ورتھ دہر صبیے خار دار درختوں کہ بھیل جاتی ہے۔ اس کا تناجڑ کے قریب تقریبا ایک انگل مواہوتا تنه سے مقولے مقولے نے فاصلہ پر شاخیں کلتی ہیں اور ان بر دوطر نرم ونازك بنتے الكتے بين جولمبائي چاڙائ اورشكل وشبامت مين درخت بیل کے بتول سے مشابہ ہوتے ہیں -ان بتول بر بنیجوں نیج بڑ سے نوک تک ایک سفید اکیرنایاں ہوتی ہے اور اس کے دائیلی ب سے باریک باریک انگرس کناروں تک منجی ہوتی ہوتی ہو ان کی سطى يجن اورزم ہوتی ہے ليكن ان كى بيثت يازيريس طح نسبتاً كردرى مونى سب اوراس برطولاً تمنى موى لكيركا نشان اعراموا نظراً نائے۔اس کی شانوں پر بتوں سے الگ دو ڈھاتی ایج لمی نوك دار محليال مكتى بين جن كوتور في يرجيب دا دسفيد رطومت كلى ب اوران کے اندرسفید حمک داروی سی عری دمی ہے۔ مقام سيرالش ميدوني كواليار مهومال جي بوروغيره واجيام اوروسط بندمي موسم بهادمي بَدا بوتى سبّ - اكتوبر كم بهيني مِن ير برنى بورمه طور برنشرونما حامل كرنتي بواور نومبر دسمبرك تخيتكي

کو بنیج جاتی ہے۔ ماریخ : ۔ قدیم آلورویدک اور طبی کتابیں کرد اربوٹی کے بیان سے خالی بیں البتدجس علاقہ میں اس کی بیدادارہے وہاں عطائی لوگ

اس کو ساتھال کرتے تھے۔ اب ویداور اطباعداحبان می استعمال کرئے تھے میں ۔

مراح ، دوسے درجیس گرم دخشک تبویز کیا گیا ہو۔
افعال وستعمال ، خسکرن دگر ماربرن ، کاست بڑا فول یہ
کے دیسٹیری کو آبل کردی ہے۔ جنانچہ آگراس بوٹی کے بیٹے محفہ
میں جبلنے کے بعدگر یامصری دغیرہ سندیں دالیں تو اس کی شیرین کو باطل کا مطلق محس نہیں ہوتی ۔ صاحب محیط نے اس کی شیرین کو باطل کا دالے نعبل کے متعلق لکھا ہے کہ آگراس کو اس برتن دکڑھاتی میں اللہ اللہ دیاجاتے جس میں گئے کے دس کو بجا کر گڑھ بناتے میں تو تمام گرد کو کھیلیکا دور برمزہ بناتے میں تو تمام گرد کو کھیلیکا دور برمزہ بناتے میں تو تمام گرد کو کھیلیکا دور برمزہ بناتے میں تو تمام گرد کو کھیلیکا دور برمزہ بناتے میں تو تمام گرد کو کھیلیکا

ایک ما حب نے قواس کوا بطال شیرینی میں اس قدر قو کالز بیان کیاہے کہ اگر گئے کے کھیت کوسیراب کرنے والے پانی کی نالی میں اس کا بڑا گھی پا ندھ کر ڈال دیا جائے تواس کے افریت گنوں کی شیری کم اور ذائل ہوجاتی ہے اور وہ میسکیے برمزہ ہوجاتے ہیں۔

بقول صاحب موصوت برق جس طی شرین کے اصاس کو دائل کرتی ہے۔ اسی طی تلخ کر سالطم دوا دَں کی بدمری کا اصاس کو بھی ہیں ہوئے ہیں۔ اس کے اس فیل کی وجہ سے اس کو مند میں چیائے کے بعد کلخ دوائیں بلائحلف کی سکتے ہیں۔

اس بوئی کے شیری کو باطل کرنے کے اثری وجسنے ایک شیری کو باطل کرنے کے اثری وجسنے ایک شیری کو باطل کرنے کے اثری وجسنے اگر کو مار بوئی میں بیس جمال کم کے سنریتے دستیاب ہوں تو بقدرہ ما شد بانی میں بیس جمال کم بلانے سے فائدہ ہوتا ہے ورد ختک بتوں کوکٹ جمان کرسفون بناتیں اور دوزا نہ صبح وشام میں مین ماشہ بانی سے کھائیں۔

گرداربوٹی مارگزیدہ کے لیے تریاق بتائی حاتی ہے۔ اس بوٹی کے اندر دنی ہتھال کے سَائد اگر مقامی علاج دستلامقام کریڈ

پر پھینے لگاکراس جنگر کا نون چرسنایا پرسکنیٹ آف بدناس کوبارک پیس کراس جگه بر بجرنا، بھی کیاج نے توسانب کے زہر کی سمت زائل جوجاتی اور مارکز پر دعوان جا بوزبا آئے۔

مارگزیدہ کےعلاوہ گرآمارافیون نورد ہ کے لیے بھی تریاق

کا افراکھتی ہو۔ جینانچہ ایک تولد بوٹی پائی میں بیس جیان کر دو دو حاجر گفتے کے دقف سے دو تین بار بلا نے سے انیون کی تعیت دور بران بعض اطباعی اس کو تریاق میصند وطاعون بیان کیا ہے اس کو جیند عدد مرب سیاہ کے ساتھ پائی میں میں جیان کرا دھ آ دھ گفت کے بعد بلا نے سے بھیند کا مض اجیا ہوجاتا ہے مطاوہ اُڑی ان امراض کے دبائر کھیلنے کے زمانے میں برطور حفظ اتقادم ہتمال کرنے سے انسان ان امراض سے محفوظ رہتا ہے ۔

گر آماد ہے بیج یا اس کی ہڑ اور ککڑیوں کو بانی ہیں ہیں کر لہپ کرنے سے طاعونی ککٹیاں تخلیل ہو جاتی ہیں۔

اُ کلہ میں بھولا پڑگیا ہو تو اس میں بوٹی کا رس اکھ میں نید روز تک ٹیسکاتے نیست سے بھلاکٹ جا آہے۔

مقدار بوراك: - كرماري مقدار وراك بعدرت سفوت من ماشره بايخ الشرك الشرك و التراك بالتره بايخ الشرك المست الم ولا تكرم الترك ولا تكرم الترك .

ت كرزن كے مفيد دمجت رب سنخ

(۱) شکرزن (گراربوئی) جامن کی معلی کامغز برایب دس تولے کوکوٹ جہان کرسفوف بنائیں اورکشتہ فولاد ڈیڑھ اشہملاکر چھے جھے اسٹہ صبح وشام پائی کے مائد کھلائیں ۔ ذیا بطیس شکری اور کٹرت پیٹیاب کے لیے نہایت مفید ہے ۔

ا بر کو بار بول دو تو لے اور مرب سیا ایک ماشہ کو باق سیر بانی میں جش دیں جب نصف سے بھان لیں اور بائج تو لہ گائے کا کمی طاکر ایک ایک گھنٹ کے بعد بلائیں - دو تین بار کے بلا نے سے مارگزیرہ اچھا ہو جا کیکا لیکن اس کے ساتھ بی مقام گزیدہ گالجن بی کیا جائے۔ نیز مارگزیرہ کوسونے نہ دیں ۔

اس گر اربول اقدار سوئے دوا شدامرے سیاه اماشر اکد کی جرا ایک اشد سب کو ان میں جس کرھان لیں اور جب بہضد کے مرفض کوتے و دست آ حکیس توایک ایک گھنٹہ کے بعد پلائیں مربین فی جعا بو صابے گا۔

أنتاكة

م بات یا در کسنی چا سے کر نمک گرد اربر ٹی کانشیض بی بینی اسکے اثر کو بال کردینا ہوا سیلے اس بوٹی کے دوران استعمال میں نمکسے پر بیز کرنا ضروری کو

المراب المالية المراب المراب

یه فالباً آکی علم میں آجکا ہوگاکہ سمبر یہ ۱۹ کے دہل کے منگام میں دفتر المین کا شہرہ آفاق ساداعلی دفیرہ وحنت وہر بریت کے نذر ہوجکا ہوا ورمشناقان فن جندرشان اور پاکستان میں ایک ایک ورت کے لیے مرت اس جانکا دانقلاہ دل ورداخ اور حالات استدر متاثر ہوئے کراس سال کے دولان یہ دفتر المیسی کا کا دوبار تقریباً معطل دائر۔ اب حیدرآباد دکن میں ونتر المیسی کا کا دوبار شرح ہوئے ہوئے ہوئے ہوئے ہوئے وقت اور کھنے ہمایے کی ضرورت ہے۔

(من زندگی مین نیاج مربی میں میں ہوئے فی بڑی کتاب کو سے تب با با ہوجو اتنا بڑاکام ہو کہ نمون میں میں گئے وقت اور کھنے ہم ایری ضرورت ہے۔

بطل کا درسان مطلق برجور سرکے کام مرفق کو ایک ہوئے ہوئے میں ان افاد کا کہ بدار طب کی ابتدا می دوباری ہوئے ہیں دوبار کا دوبار میں کئے وقت اور کھنے ہم ایری کے دوبار کا میں کہ برا میں کہ دوبار کا میں کہ برا میں کہ دوبار کا میں کہ برا میں کہ دوبار کا میں کہ دوبار کا میں کہ برا میں کا معلوں کا میں کا میں کہ دوبار کا میں کو دوبار کا میں کہ دوبار کا میں کہ دوبار کا میں میں کہ کا میاب کی خوا میا کہ کہ اور میں میں کہ کا میک کا میں کہ دوبار کی میں کا کہ دوبار خواص معروات خواص الدوبی المہو ۔ اور کا میاب کی میں کا کہ دوبار کو دوبار کا میں کہ کا میں کہ کا میں کہ کا میاب کی میں کا کہ دوبار کو دوبار کا میں کا میں کہ کا میں کہ کا میاب کی میں کا کہ کا میاب کی میں کا کہ کا کہ کا میاب کی میں کا کہ کی کا کہ کو دوبار کا کہ کا کہ کا کہ کا کہ کا کہ کا کہ کو کہ کا کہ کا کہ کا کہ کا کہ کو کہ کا کہ کا کہ کو کہ کا کہ کا کہ کے کہ کو کہ کا کہ کا کہ کو کہ کا کہ کا کہ کہ کا کہ کو کہ کا کہ کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کا کہ کا کہ کا کہ کی کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کہ کو کہ کا کہ کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کو کہ کا کہ کو کہ کا کہ کو کہ کو کہ کو کہ کو کہ کو کہ کا کہ کو کہ کو کہ کو کہ کو کہ کا کہ کو کہ کو

مايرايشي پيوك في النيان ريورواف ليبورېزرز

ان دونول إدارول كى رىم افتِتاح كے موقع برگور زجزل پاكستان الحاج خواجه ناظم الدين صاحب اور اَنزيل وزير محت مسرعبدانستار مرز اده نے جوتعريرين فرائين وه ورج ذيل بيں ۔

ٵڒۑڸ<u>؈</u>ۺڔۑڔزاده کی تقریر .

كياكيا -اس سلسلي بن ايك منصور بني كياكيا جي أخرى طورم

منظود کرلیا گیا تاکدان تجربه گا ہوں کی ترتی کے جار مرحلے مقرد کیے جائیں۔ پہلے مرحلے میں بیورلو کی سرگرمیاں وکمینین کی تیا دی برمرکونہ دفیری گی۔ دو سرے مرحلے میں "میڈکو لیکل سیرولاجیکل سکین "دالمیّ تافونی اورکسیرم بنانے کے متعلق، کے تیام اور دواؤں کے لیے سیرم بنانے کا کام کیا جائے۔ یہ دونوں مرحلے منظور ہو چکے ہیں اور بڑی حدیک ان بیمل دراً مرہو جیکا ہے۔

تعمیرے مرحلے میں ادویہ کا مناتہ کرنے کی ایک مرکزی تجریم کا ہ قائم کی تجائے۔ دا ارت اس مسئلہ پہنایت مرگری سے خود کررہی ہے۔ اخری مرحلے میں تمام پاکستان کے بیے خطان صحت کا ایک اسکول کھولاجائے گا جس برآن کل خوروزوض ہور ہاہے۔ تعمیم کے ایک اسکول کھولاجائے گا جس برآن کل خوروزوض ہور ہاہے۔ تعمیم کا ایک اسکول کھولاجائے گا جس برآن کو گائی ترقی کرئی ہے۔ تجریم گاہ کے تیام اور طریبا کی کلاس جاری کرنے کے لیے کانی جگہ مبتا کردی گئی ہے۔ ضروری عملہ رکد لیا گیا ہے اور ضرورت کے مطابق ما دور دور دور کی سے مطابق میں اور میں کہ کے دور دور کی سے ایک شہرت مال کرئی ہے۔ اس ادارے نے دور دور کور کو کے اس کا می تعرفین کی ہے۔ اس ادارے نے دور دور کو کے اس کا می تعرفین کی ہے۔

ڈھاکد میں اوسٹی ٹیوٹ کی ایک عدہ شاخ کھولنے کا آسفام کیا گیائے جوہر قتم کے سازوسامان سے آداستہ ہوگی، در دزارت

نے اس سلسلے میں جو مبسوط "منصوب" تیاد کیا تھا اس کے متعلق حکومت مشرقی بنگال سے مشورہ کیا جارہ ہے اس اثنامیں عالمی اوارہ صحت کی جوجاعت انسداد طیر لے کے طریقول کا مظاہرہ کرنے کے لیے بہالا اقتی ہوی ہوئی اسے انسداد طیر لے کے طریقول کا مظاہرہ کرنے کے لیے بہالا اور اسے انسداد طیر کیا کے جدید طریقے سکھانے کا کا م مبر دایا گیا ہے۔ اور اسے انسداد طیر کیا کے جدید طریقے سکھانے کا کا م مبر دایا گیا ہے۔ معالیٰ میں ہوئی ہے۔ اس اواروں نے اس قبیل مدیثیں کیا گیے کا کما اعتبال ڈورھ سال کی مدیثیں میں جو قابل تعرب تی تی ہے اس بر ہم کیا طور بر فر کر سکتے ہیں اوار اے کے ڈائر کٹر اور ال کے علے لے جوش اور مراکزی سے اس اوار ہے کے دائر کٹر اور ال کے علے لے جوش اور مراکزی سے اس اوار ہے جوش اور مراکزی سے کام کیا ہے اور ان تمام دشوار یوں پر قابو حاس کر دیہ ہے جو ان تجرب کا کام کیا ہے اور ان تمام دشواریوں پر قابو حاس کر دیہ ہے جو ان تجرب

نم کسی سی افتاح خواج ماظم الدین حب تقریم محصرت بود به سے لمراانش نیوث آت باکستان اور بور لوآن لبور برزی دیم افتال ادار نے کے لیے کہا گیا ہے اس مسرت کی ایک خاص وجہ یہ ہے کہ اس سے مجھے ان اداروں کی ترقی کا فرد مشاہدہ کرنے کاموق لیے گاج انفوں نے اتنے تلیں عرصے اوراس قدر شدید شکلات کے باوجود کی ہے۔

بظاہر باکستان کی قسمت میں یہ بھا تھا کہ گینے اکٹر اواروں کی تعمیری نہا ہے۔ لیکن یہ امروجب کی تعمیری نہا ہے۔ لیکن یہ امروجب طمانیت ہو کہ جائے ہے وطنوں نے اس حالت کا بحیثی سا مناکیا. اوراب لا کسنے کی تمام دکا وٹوں کی ہوا نہ کرتے ہوئے آئے قدم بھا ایسے ہیں۔ ای حمن دوادا دول کا افرتتان ہورہ ہے۔ ان کی دار تبرت ہے۔ ایسی کامیا بیاں ان دائیوں میں جوش عمل تبدیل کی ایک اور تبرت ہے۔ ایسی کامیا بیاں ان لوگوں میں جوش عمل تبدیل کیے بغیر نہیں رہتیں جن کے دلوں میں دوئے کی محنت وصفحت سے بسبت ہمتی بیلا ہونے گئی ہے۔

میرے لیے اس بات کا ذکر خروری نہیں ہے کہ یہ اوارے پاکستان کے لیے نہایت اہم ساتینی مراکزیں جہاں رب رہے کا کا

کرنے والے اپنے قیمی نظوات کو ترتی دے سکیں گے اور ان کی سُانِیٰ فک جائج کرسکیں گے اور اس طح تکالیف اور بریشانیوں کو کم کرنے میں مدد دیں گے۔

ظاہر ہوکد رئیر ہی مناسب ترغیب اور طبع داد نظرات کے بغیرایک ملک کے طبی سفینے کو ایک کورا نہ تجرم ہی نظام میں تبدیل ہولئے کا شدید خطرہ سے اس لیے میری عین خواہش ہے کہ میری حکومت ان اداروں کی ہرام کانی مدد کرتی ہیں۔

پاکستان کو وکسین می خودکفیل کرنے پراس ادارے کا اسٹاف مبارک باد کا متی ہے۔ یہ امر باعث مسرت ہے کہ اِن ایسارٹر نریس ایک" میڈ کیو امکیل سکیٹن " بھی قائم کر دیا گیا ہے۔
اس سے قافون مقدمات کے فیصلے میں غیر ضروری تاخیر خم ہوجائی ادر اس طح ایک حد تک وہ ذہنی اور حبانی کو فت کم ہوجائے گی جو ایک طولان مقدم سے تیر اہوتی ہے۔

جال تك ميرا الني ثيوث أف إكستان كالعلق باس کے کاموں کے پروگرام میں اس مستلد کا بدرا محاظ دکھا گیاہے حب اس وقت جارا لک دوجارے طریا ایک الی افت ہوج ہار ہم د طون کی قوت سلب کر کے مشرقی اور مغربی پاکستان دونوں کی مكل ترقى كى داه بن ركا دائ ابت برتى بنيد اس وقت جب كم اس بادی کے انسداد کے لیے ہادے پاس موٹر علاج موجود ہے ممیں جلدا زجلداس لعنت سے نجات عامل کرنے کی کومٹسش كرنى چاہيا إس ليے پاکستان كے تمام صوبوں ميں مليرًا ير قابو ہا کے لیے اس ادارے کی کوشیق قابل سائش میں ورحیقت ایا انٹی ٹیوٹ اُٹ پاکستان کے لیے یہ بات باعث افتخارہے کہ حالی اوارہ صحت نے اسے علم لیرا د طیرًا اوج ، کی علی ترمیت سے لیے ايك منطقة دار مركز تسليم رايا بو- اس قدر قليل عرص من اس ادارے من جو بین الاقوامی حیثیت جاس کرنی ہے وہ اس ادار ك دار كر اوران ك عمل كادكردكى ير دلالت كرتى تو داركر کی ان کے سے کامول میں کامیانی کے لیے میں از بیل وزرم حت ك سُائة دُعاكرًا بول مِي يقين بي كرموصوف في وإلى بي

(باتى معن الم يد)

عالمي ادارة محتث

" تندرستی کے معنی صرف مرض یا کمز دری نہ ہونے کے نہیں ہیں المکدوہ عمرانی دماغی اور سبانی صحت کی حالت کا نام ہے۔ تندرتی ہرانسان کا بنیادی حق ہے " کا نام ہے۔ تندرتی ہرانسان کا بنیادی حق ہے " " عبحت کی ترتی کے لیے عوام کا باخبر برنا اوران کا مرکزم تعاون بڑی اہمیت رکھتا ہے "

> امن کی طع صحت بھی ناقابل تیم ہے۔ اُن کی طبی سائنس معالجہ کے احتیاطی بہنو پر زیادہ زور دیتی ہے جس کی دج سے سی کی ک طح کا بین الاقوامی تعاون ناگزیہ ہے۔ مواصلات کے تیز تر درائع کی وجہ سے دنیا بھی دن بدن بہتی ہی جارہی ہے اور اسے ایک ایسے بین الاقوامی اوارہ کی شدید ضرورت ہے جومرض کے خلاف جنگ

> ایساتعادن موجود قرصروری الیکن جب ۲۲ جولائی الم الواقاکو سرائی سنداند نما تندس مین الاقوامی مجمعت کا نفرنس میں شریک جونے کے لیے نیویا رک میں جمع جوتے اورا مندوں نے عالمی ادارہ جت کا دستور منظور کرنے کا متفقہ فیصلہ کیا تو صحت کے بارسے میں استراکی کا ایک بالکل نیا دور شروع ہوا۔

یہ دستاویز جو امراض سے انسانوں کے بجات پانے کے حقوق کا علان نئے صحت کے میگنا کا دٹا ہے نام سے مشہور ہوگی ہے۔
عالمی ادارة صحت کا دستور شظور کرنے کے علاوہ مندوبین نے ایک عادف کمیٹن قائم کرنے کا فیصلہ بھی کیا جس میں ۱۸ ملکوں کے نائندے نال سے اس کمیٹن کو دہراکام سپردکیا گیا تعینی مستقل ادارہ کے قیام کی نیادی ادرائی درمیان میں ان ضروری فرانس کو انجام دینا جی خمیدلیک فرانس کو انجام دینا جی تحصیل کا دفتر ادراقوام میں دکی امداد بحال کی الیوی ایشن کا شعبہ صحت کا دفتر ادراقوام میں دکی امداد بحال کی الیوی ایشن کا شعبہ صحت کا دفتر ادراقوام میں دکی امداد بحال کی الیوی ایشن کا شعبہ صحت کا دفتر ادراقوام میں دوران میں صحت کا دفتر ادراقوام میں دوران میں صحت

کے بہت سے نہا سے ضروری مسائل کے سلسلے یُں کانی کام کیا ہو۔
ماہرین کی کیشوں نے لیے میدانوں میں کام کیا ہے جسنے
وائیات اور قرنطینہ عیا تیاتی معیاد بندی اکتب الادیہ کو کمیساں
کرنا ملیریا تپ دق بوسنیدہ امراض اہم اعداد وشاد وغیسہ کو کیساں
یورپ افریقہ اور الینیا کے ان چودہ طکوں کے قوی محت کے حکول
کوفن اور تعلیمی امداد کے لیے جنس اقوام متحدہ کی امدادی و بحال
کی ایسوسی الین کی جانب سے مدد لی متی ۔ ایک فیلڈ سروسنر
کردگرام بنایا اور جاری کیا گیا .

انشخص دبائیات کی ده سروسین جغین سابق ادارول نے جاری کیامتا، قائم رکھی گئیں۔ نیزائنس ترقی دی گئی اوران لوا محمت کی منتقل بنیا دیری گئی اوران لوا اس انتخابی اوران کیا گئی اوران کی تعالیا ای انتخابی ما کمی ادارة صحت کو منتقل بنیا دیر قائم کرنے کی تیا دیاں کمل ہوگئیں۔ ان حمی قدم انتخابے میں مطلوبہ تی اوران میں بالاجر کی ایمان کی استخاب انتخابی موسم بہادی مصلوبہ تی اوران میں بالاجر مسلکتوں نے دستور کی توثیق کردی۔ تقریباً میں ماد بعدم ہو اس مسلکتوں نے دستور کی توثیق کردی۔ تقریباً میں ماد بعدم ہو انتخابی اوران کی ایسا واحد کمیکر ادارہ قائم کرنے کے لیے منعقد ہوئی جس کے متعلق دوسال بہنے ادارہ قائم کرنے کے لیے منعقد ہوئی جس کے متعلق دوسال بہنے ادارہ قائم کرنے کے لیے منعقد ہوئی جس کے متعلق دوسال بہنے نیویا دک میں خورونون ہو جہا تھا۔

عالمی ادارة مِصت بیس کے مبردل کی مجری تعداد 19 رو۔ اور اور 19 میں ادارہ میں اور 19 میں اور 19 میں اور 19 میں ا

تار كر اور بالخفوص شراب نوشي وغيره ك السيمسال كورشي میں اس کے مطالعہ کے لیے تمی ایک برگرام تبارکیا جارہ ہو۔ خصوسًا سب زياده ايم مهول كى مصوب بندى ادريم من عالمی ماہرین کا کمیٹیوں کے متورہ سے صدر دفتر کے معیاد رکی ط ئے ادرائبدائ طوربران مہول بروہ مشاورتی اور مظاہر و مرلے والى جماعتين على كرتى بين حضين خاص مسائل برقوم محتى حكام كى مددکرنے کے لیے دورہ پرھیجاجا تا شہے۔ عالمی ادارہ حیحت کے **دور** وليه امورك سلسليس ان كامول كى مدد عالمى ثبا دلّه ادويه وعمله مبحت عامه کے لیے دفاقتی دفیلوشپ، بر دگرام اورطی او نب مال^ن تعليم كے ليے دسد كى مشاورتى سروس نيز عموى وم نكامى حالات مثلاً مصري بهضه كي وباك زماني سيدك حصول سع كى جاتى و قىمون كے درميان سى تعاون كے سلسلے ميں متعدد نئى مہوں کے نلاوہ عالمی ادار وصحت نے ان دوسرے ملاقوں میں بی کام نروع کردیاہے، جہال اس سے قبل دھیرا دارے مفید کام انجام دے حَکِّے میں - حیاتیا ق معیار مقرر کرنے اورا دویہ و ہرایات کی فرستيں مربوط كرائكا كام جارى ب تام مالك كے يصح كا عاد وشاد کے کمیال طریقے برعل کیا جار اہے۔ یہ بدلاموقع ہے کہ ایک عالمی ادارہ نے صحی شعبے میں قانون سازی کے اقدامات کیے ہیں۔ ترنطینه کے مالمی قوانین میں موجود علم سائنس **کی روشنی میں ترمیم کیوار^ی** ئے قرنطینہ کے پرترمیم شدہ قرائین حیند دیگر متعلقہ قوانین کے سامجھ عبحت کے ایک عالمی د^استور امل کا جزین **جائیں گے. علم و با** کی موا کی اطلاعات دا عداد و شار جمع کرنے اور ان کی فشرو اشاعت مرنے كے كام كومعيارى بنا ياجار الب ، أخرى عجى معيارون كم متعلق مختلف اموريس اقوام سخده كالمختلف شاخول اور وتكرخصوصى اتحنسيول اخصوصًا غذائى وزرعتى اداره اورعالمي اداره مزدوران عالمی منگامی فنڈ برائے اطفال اور دیگرمتعد دغیر سرکار می حل دارد كے ذريعے با ضابطه معاہدوں با بے ضابطہ نبیاد مریم اُسمَّل اللہ لابطه قاتم دكما كيايي

مالی اداره جوت کی بمن شاخیر مین مجست کی عالمی الله عالمی الله مالد بر، د الله صلابر، بری تصوص ایجنیدل میں سے ہے۔ اس کی دکنیت کا دروارہ تمام ملکتوں کے لیے کھلاہے۔ البذا تمام بی نوب انسان اس سے مستفید ہوں گے۔ اس اوارہ کی وسعت سے زیادہ اہم بوال یہ ہے کہ ساواز صحت کے ایک بین الاتوان اوارہ کی حیثیت سے فرائیس اور درارہ کاکیا تصور پیش کرتا ہے جب ساکہ دستور میں بیان کیا گیا ہے۔ اس ادارہ کا نصب بعین تمام لوگوں کو بلز ترین جبی معیاد تک بہنیا ناہو۔ ادارہ کا نصب بعین تمام لوگوں کو بلز ترین جبی معیاد تک بہنیا ناہو۔ کواس کے حل کی بنیاد بر بر کھنا چاہیے۔ مجاب صحت نے عاضی کوش کی بیش کردہ تجویز بیل کرتے ہوئے متفقہ طور پر طے کرلیا ہے کہ خاص کی بیش کردہ تجویز بیل کرتے ہوئے متفقہ طور پر طے کرلیا ہے کہ خاص جائے۔ ایک متفل جبنی کی حیثیت سے عالمی اوارہ عجت کے پہلے جائے۔ ایک متفل جبنی کی حیثیت سے عالمی اوارہ عجت کے پہلے مکل سال کے بوٹ کے لیے کل بچاس لاکھ پونڈ مقرد کیے گئے۔

عالمی ادارہ صحت کے سامنے سب سے زیادہ مقدم تھر ور رُاُراً میں اور مرر و گرام کے بیے سیکر سر بر میں ایک خاص شعبہ ہے جو مليرًا ، تب دق الراض تناسل زجاوَل اور تجون كي محت غذا اور حفظ صحت كم متعلق كام كرتائيد اس ك انتظام مجت عامة كے سليلے من ايك طويل المدّت ميم مرفق كى سے جس ميں اسپتالوں ادر شفا خالون صنعتی صبحت د صفائی معاشر تی طبی خدمات نرسگ تعلیم صحت طبی بحالی اور ملاحول کی سجت کا انتظام می شامل ہے۔ اس کامقصد مستدوسومیامسین ایس مفلوی کن باربول کے متعلق جوا فريقه' اليشسيا اورامريكا كے تعب*ف زرعتى علاقون لا كھ*و^ل انسانوں كومغلوج بنادىتى بين نيز فلار يامسس "كے بارىے ميں جاك نهاييت ابم بيادى برحس كابين الاقدامى معيا ركيمي مطالعه نبيس كيا محیا بھیت کرناہے اور زمر می سار اوں مناز بجوں کے فالج ، با دلے کتے کے کاشنے خسوا در انفلو تنسز اکے خاص مطالعہ کے لیے انتظام کرنا، عالمی ادارة صحت فے انفلوئنزا کے بملسایں جوکام انجام دیکیاں ان میں سے ایک انفلو تنزا کا ما کمی مرکز تائم کرنا بھی ہے جوائی وْعِيت كاسب سے بِہلا مركز ہے۔ دماغي مُجت كوتر تى دينے كے سلسله يس كى كام بول اسبد-اس بى داعى عبحت كادسين بملوى

السان كى ايك م صنعت الاعبراجي

اُن سے تقریبا چائیں بنیالیں مال پہر سیا لکوٹ میں اُلاتِ جوائی کی صنعت کا آغاز ہوا۔ دیجھتے ہی دیکھتے اس صنعت نے اپنی ترتی کی کہ ہند مسلم خان ہوا۔ دیجھتے ہی دیکھتے اس صنعت نے اپنی کرتی کہ ہند مسلم کے اکثر ممالک ایکوٹ کی کہ ہند ہوئے اُلات ہوال ہم نے گئے۔ اس وقت یہ حالت ہی کہ کال ہی دیکھنے کہ کال ہی دیکھنے کہ کال ہی دیکھنے کہ کال ایک فیکٹری دیکھنے کہ کال ہی دیکھنے کہ کالت دیکھ کر جرت سے کہنے لگا "تعجب کی ایک فیکٹری دیکھنے کہتے لگا "تعجب کی ایک فیکٹری دیکھنے کالت دیکھ کر جرت سے کہنے لگا "تعجب کی ایک میں اتنا اچھا کام ہوتا ہے " ای طرح پولسانی تجادتی میٹن کو جب یہال کے بینے ہوئے اللت نمون تا دھائے کے تو وہ تحریر وگیا اور جب یہال کے بینے ہوئے اللت پاکستان ہی کے بینے ہوئے ہیں "

لتنے کم عرصے میں صناعی کا یہ کمال جرت انگیز ضرورہ ہے ، مگر اس سے زیادہ تعجب خیزیہ امرہے کہ ہمادیے پاکستانی مجماتی انجی تک ابنی اس اہم اور مفید صنعت کے حالات سے بے خبر ہیں ۔

ابت او ترقی

جیساکہ ابتدا بی کہاگیا اس صنعت کوقائم ہوئے جالین کا سان سے زیادہ ہو چکے ہیں۔ سیالکوٹ میں لوہے اور فولا دکے کار گر سال سے زیادہ ہو چکے ہیں۔ سیالکوٹ میں لوہے اور فولا دکے کار گر سے میں کا آباتی ہذی ہے مندے گری ہمتی ہوئے کار گر سنے کی دجسے ہی ہنگ ہمتا ہوگئی کہ ہندا ن فی میں اس قابل ہوگئی کہ ہندا ن کے طول دعوض میں اکثر وہنے تر میں تال سیالکوٹ ہی کے بنے ہوئے آلات ہما ہی ستعال کرنے لگے اور بھرا کی دوسال کے اندری اندر اندان اندر مصری میں ہمال کا مال منگانے لگے۔ اس طی یہ ہندئت انسان اور مصری میں ہمال کا مال منگانے لگے۔ اس طی یہ ہندئت انسان اور مصری میں ہمال کا مال منگانے لگے۔ اس طی یہ ہندئت

دن بدن ترقی کرنے لگ - دوسری جنگ عظیم بنرفی ہوتے ہی جرمنی سے اُلات جراجی کی براً مدہند ہوگئی توسیالکوٹ کی اس صنعت نے السانا اُ پَیلاکیا کہ اُسٹریلیا، نیوزی لینڈ اطلیا اُرصر جذبی افریقہ فلسطین ور لٹکا ویخیرہ سے اوڈو اُک نگے -

برطانوی اورامرکی نیکریاں توالات حرب بنانے میں معرو بھتیں اور جنگ کی دجہ سے اللت جرائی کی انگ روز در بروز زیادہ ہوتی جاتی ہوتی ہے۔ جنائج سابق حکومت ہند کے فوجی اور در مدی محکمہ نے سیالکوٹ کے کا رخانوں سے رجوع کیا۔ کارخاند داروں نے اشتراک علی کا وعدہ کیا۔ مرکاری ماہری نے کچھ اصلا ہی منو سے بھی دیے۔ امرین فنی املاد کی منو سے بھی درجہ کے امرین فنی املاد کیلئے بلائے کئے اور اللت کے عمرہ عمدہ منو نے منگانے کئے جن اللت کے ماری نوسی نوالوں نے کا دخاند داروں نے اس موقع سے پورا پورا فائدہ اٹھایا اوراس صنعت کو ارش دی کہ جنگ کے دائی ترق دی کہ جنگ کے دائی ترق دی کہ جنگ کے دائی ترق دی کہ جنگ کے دائے میں سیالکوٹ کے کا دخانوں نے کو اردوں رہے کے الات جرائی تیاد کرے محکمۃ رس کے ہم خورخت کی کو دون دی کہ ویک کے دائی تیاد کرے محکمۃ رس کے ہم خورخت کی کو دون دی کہ ویک کے الات جرائی تیاد کرے محکمۃ رس کے ہم خورخت کی۔

قیامِ پاکستان کے بعد

تقیم ملک کے بعداس صنعت کے غیرسلم عناصر ترک وطن کرکے ہندستان چلے گئے ، گراس صنعت پراس کاکوئی برا از نہیں پڑا ، فسادات کی دچہ سے کوڈشولیا ضرور بیٹی آئیں گراب ان مشکلات پر پورا قابو پالیا گیا ہوتیشیم ملک بعد برا مدی تجارت میں کو کمی آگئی بھی ۔ گر حکومت پاکستان سے

اس سنعت کی جس طیح ہمت افر ای ، درا مداد کی اس کی دج سے اب مالات بتدری بہتر ہوتے جائیہ ہیں اور یہ صنعت ہرطرت کے الات بنائے میں کانی ترقی کر رہی ہے۔ چنانچ پولستان کو کانی الات برا مد کیے گئے ہیں ، جراحی اور مبطاری کے الات کاربن فولا و اب واع فاز فولا و اور مبیل سے بنائے جائے ہیں۔ سیالکوٹ میں اس کے متعدد کار فولا و اور مبیل سے بنائے جائے ہیں۔ سیالکوٹ میں اس کے متعدد کار فولا و اور فرق کے متا تھ کہا جا ساتا ہے کہ کارنا نوں کے بنے ہو ہے الات امر کیا اور انگلہ تان کے الات سے برگی اور خوبی میں کہیں کو اس کے میں کو الات اور بی میں کہیں ہوتے ۔

الات امر کیا اور انگلہ تان کے الات سے برگی اور خوبی میں کہیں کو تھے ہیں ہوتے ۔

مكربرى عجيب بات يهسته كرياكه تانى تاجرا كلا عان اورام بكا سے منگا مال منگانا بیند کرتے ہیں اور آیت یاکتان کا بنا ہوا اتناہی اجااوراس سے ستامال لیناگوارا نہیں کرتے۔اس کانتجریہ ہے کہ سیالکوٹ کے آلات جرائ کی تمام بیا داربردنی مالک کوئیج دی تی ہی الات جراحي كي تميني : تعض صلقول كامطالبه تقاله الاتم إلى كى معياد بندى بونى چاسى بنجاب كالمحكمة صنعت اسسلسك يس سنره م ۱۹ عصے کانی جد د *هبدگر د*اہے اوراس پر کانی بڑی رقمیں سر کی جا چکی ہیں۔ مرکزی حکومت بھی اس صنعت سے بہت ول جین الدرى ہے . جنامخ حال ميں الات جرائ كى ذيل كيش لے برامسرى مجادت کے بیے ان الات کی معیار نبدی کے مُنلّف مسآئل رغور کما آج كميثى فے دس لاكھ كے مرابيس حكومت كى شركت ميں ايك لميس لله کمینی کھو لنے کی بھی سفارش کی ہے۔ اس کے علادہ کمیٹی نے اور تھی دو مہنیں تجویزیں منطور کی ہیں:۔ (۱) اُلاتِ جرائی کے سرکاری ڈبویں كار ممرون كوز ربيت عصل كرل كى سهونس بهم بنجا نا اور ٢١ ، دوباكتار كواللت جراجي كي صنعت متعلق ربيت مصل كرك برون مالك مجيا اس کمیٹی میں فرمی اور غیر فرجی جراحی اور طبی سروسوں کے

اس کمیٹی میں فرمی اور غیر فرج جرای اور طبی سروسوں کے مناتعدے شرکے ہیں جن کے منورول سے نقیدنا اس صنعت کو ہر طبح کا فائدہ پننچ گا۔ اگر حکومت اس صنعت سے یوں ہی دل جبی اندہ والم منعت اس سے بھی ذیادہ والم منعت اس سے بھی دیادہ والم من سے بھی دیادہ والم منعت اس سے بھی دیادہ والم منعت سے بھی دیادہ والم من سے بھی دیادہ والم منعت سے بھی دیادہ والم من سے بھی دیادہ والم منعت سے بھی دیادہ والم من سے بھی

پردفیر آدگومولش کا بداے ۔سی-الیس میرم بہت سے
دوی ہمیتالوں میں بھیجا گیا اوراس کے متعلق پر دلورش آئی کویم کی بہت کے
بہت کا میاب تابت ہواہ ، اور نہ صرف پر کنون کے بڑھے ہوئے
د باؤ کو کم کرتا ہے ، اوراعصاب کی خزابیوں کو دُورکر تاسے بلکہ مرض
سرطان میں عل جراتی کے بعد اس بھاری کو تو دکر نے سے دوگیا ہو۔
سرطان میں عل جراتی کے بعد اس بھاری کو تو دکر نے سے دوگیا ہو۔
کروئی دراکسیوظم، یا در ہرمن کی دوا، بنیں سمجھنا جا ہتے ۔ بلکہ اس کا
کوئی دراکسیوظم، یا در ہرمن کی دوا، بنیں سمجھنا جا ہتے ۔ بلکہ اس کا
کام یہ ہے کہ درنیج موسل ، کے نظل یا کو تھوست بہنچا کرا درسرگرم عمل
کرکے روجہ میں مدافعہ ومقا ومت کی وہ تھیقی طاقت برداکردیتا ہو
جرجانی کے لیے منسوس ہو۔

اب بہت سی امریخن لیبور بٹریز کھیائی تجریم کا موں میں مجی اس سیرم کی تیادی اوراس کو ترتی دینے کا کام مشروع موگیا بحاوراس سیرم کو حال کرنے کے بہتر ذرائع بھی تلاش کئے جارہ ہے ہیں۔ اس وقت تک یہ ضروری مجھا جاتا ہے کہ الشانی تی کی مشراتین کی جالیدار غلات کے خلایا کو اُن تندرست و نوجوان انتخاص سے حال کیا جا جگلی حادثہ کے مول ہوں میں معبدلا ہو کرم گئے مول اس میں ایک مشرط یہ بھی ہے کہ ان خلایا کو وقوع موت سے جھے سات کھنٹوں کے اندران رمان کرائیا جا ہے۔

ظ مرہ کداس عرب کارمیں بہت سی مشکلات، حائل میں۔
امری میں انسانوں اور جانوروں کی زندہ سیجوں کوشیشے کے ظوف
میں خصوص «میڈیا" کے اندر رکھ کر تربیت دینے کا کام کچھ دنوں
سے جاری ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ بعض ترمیمات کے ساتھ یہی طریقہ
الشانی تی کوشنب غلاف کے خلایا کی غیر معمولی مقدار کوایک جیوٹے
سے «نیج» سے بہدا کرنے اور ترنی دینے میں ستعال کیا جاسکے گا۔

جب الگومولاش كاية دافع برى سيرم دوتين سال مي لوگوں كو طف لكے كا توطوالت عمر كے لئے آسيور بولمس سك مبنی كردہ نسخه كے ليے يا غالبًا پہلاچيانج بن جائيكا - دہ ننی پر تفاع أراّب بہت دنوں تك زندہ رہنا جاہتے پس توانی بدائش سے جندیس بہلے اشتہارد مراسے باپ ماں محامش كھيتے جو واللحر خاندانوں كے افراد ہوں ؟

حاتين

از پرونیسردسیلی بوکن ڈوئ ایس س ز اُدارکٹر اَف" اکیڈئی اَف سامنس انٹی ٹیوٹ اَف بالیکمیسٹری ُدوس)

بہلی عالم گرراداتی میں حیاتینوں کی کی کے باعث ایک مرتبہ بین وکسین میمیانے پر سیاریاں بیا نہیں ہوئیں برسم سے 19 میں لینن کو وکسین میمیانے بر سیاریاں بیا نہیں ہوئیں برسم سے 19 وکسیت کے دوران میں جوامراض بریا ہوئے وہ اس کلیہ سے مستنف تھے۔ اس کا سبب یہ مقا کہ فوجوں کو اور جوام کو حیاتین وسین مستنف تھے۔ اس کا سبب یہ ہوئی گئے اور انتظام آدس میں کرلیا گیا تھا۔ دسمبر سے 10 و میں آسکوکی "اکیڈی آن ساتین "کے ذیرا ہمام جوال سودیٹ وٹامن کا نفرنس" ہوئی تھی۔ اس میں ساتین قک اور صنعتی اداروں کے ایک ہزارسے زیادہ نمائن سے سرکری ہوئے تھے۔

اس کا افرنس میں جوسبسے زیادہ اہم کارروائیاں بور ان میں ایک یر منی کرتمام موجودہ شینی دوائع کو حیاتین تیاد کرنے کے کام میں الیاجائے اور حیاتین آمیز غذائیں فوجوں کے لیے بھیجی جاتیں اسی مقصد سے باغبانی کی تحریک کو بھی بڑی ترقی دی گئی۔ اور بڑے بڑے احاطوں اور وفتر وں کے میدا نوں میں باغ لگائے گئے اور فارگ فائم کیے گئے تاکہ تازہ بھلوں اور سبزلوں وغیرہ سے بھی حیاتین حاصل کے جاتیں۔

حنگ سے بُریا شدہ مشکلات کے بادجو دحیآ بینوں کے متعلق تحقیقات کا کام ترک نہیں کیا گیا سے سکا گاء کی اس کا نفرنس میں تقریباً دوسو مقالے اور مضاین بڑھے گئے تھے۔ جن سے ظاہر کم کرمیا بین تحقیقات کی تمام شاخوں میں رئیسرے جاری ہے جن میں یہ قابل ذکر میں (۱) حیا تینوں کی حیا تیا تی کیمیا اور طبیعی حالات ۲۱) حیا میں ہمیا کرنے والی ضام ہشیا اور حیاتین بنانے والی صنعول کا

مطالعہ (مور) علاج اور غذا وینیز میں حیاتیندں کاطریقہ ستعمال . جنگ کے زمانے میں آوس کی اکیڈی آف ساہنس انٹی میں اُٹ بالوکمیٹری "نے اس سلسلے میں وسیع تحقیقات کی تقی ۔ اس میں سب پہلے قابل ذکراس با بھی دشتہ کا مطالعہ ہوج "فرمنٹ کا دوکسی لینز "کے اجزائے ترکیبی میں حیاتینوں اور دیروٹوین بردار" اجزاکے

درميان يا ياجا ما ہے۔

نیقیقات سی اکل ارث اورونک استرن نے کی تھی ۔ اس سے بہ بات نابت کی تئی کی فرمنٹ یون کار بنی تخمیر دونوں اجزاایک دوسرے کو تقویت بہنچاتے ہیں اور باہم تعاون بئیلا کرتے ہیں۔ برڈمین یہ کرتا ہے کہ عال حیاتین کو فاسفیٹ کے ذریعے تخمیری اجزا سے بچاتا ہے اور حیاتین کاعمل رہے کہ وہ ٹیٹین کوخواب ہونے نہیں دیتے۔

یعدورت حال صرف عمل تخمیر کے سلسلے میں باعث دل چی نہیں ہے، بلکہ اس سے یہ می ظاہر ہوتا ہے کہ خلایا کے اندز تحمیر اور دہ اجزا جن کو تحمیر جدا جدا کر دینا ہے کیوں ایک سامتہ بائے جاتے ہیں. اس میں کوئی شک نہیں کرتمیر تخربی عمل سے تعین سالمات کو بھو کا رکھتا ہے۔

دوسری تحیقات و علی تخیرسے خاص تعلق رکھتی تھی ہے تی کہ اس مضمون کے مصنعت لے تخیر کے ذریعے « ڈی بائیڈرو ۔ اسکور بک ایسڈ کواذ سرزد تعیر کیا تھا۔ اس سے ہا دے اس علمیں کہ نباتی نیسیوں کے علی تنفس میں حیاتین ج سمب کم طبح تبدیل ہوتا ہو۔ بہت بڑا اضافہ ہواہے۔

إس سيلسلي من ايك دل جسب حقيقت كا انكشاف مسهم من يروكوشيف نه كيا تفاق وه تراش بوت اكوك تحدل من اسكود السيرة التي كان الكلا الدين والله السيرة التي على كامطالعه كروا تقا. الرآبوك المراس الحياب الدور تين والله على المود به المياب الدور تك مطوب بجوا مي الحكوم بالدور تاكم مطوب بجوا مي المحدى تأكير بره جاتى بول من المعروب المياب الميا

اس انسٹی ٹیوٹ کی دوسری اہم دریا نتوں میں ایک یا انت مکھی آلین کی ہےجس نے سلے اوا میں یہ بتیہ لگا یا بھا کہ کمی کے دانوں میں ایک السامادہ ہوتا ہے جو سیلان خون کورد کتا ہے۔ اس کو اس کے حیاتین کی (K) کا نام دیا تھا۔ جولوگ حیاتینوں کی کمی کا شکار نہیں ہوتے ان کے خون میں یہ حیاتین سکونی دبا دَبُرد کرتا ہے۔ ہمل جواجی میں اس حیاتین کے اسٹ حال کامستقبل بہت دوشن ہے اورسلال خون کورد کیے کے لیے اس سے احتماطی کام لیا جاسکتا ہے۔ اس نے حیاتین کو کلینکی اور لیبور بر اور لیک کی سسند میں مال ہو جی ہے۔ اور اب ایسے ایک دواکی حیثیت سے تیار کیا جائے لگا ہے۔

اکا ڈی آف میڈیل سائنس کے مربو فیکر تیساکیان نے جنگ کے زمانے میں مبزوں کو خنگ کے فیار مسئلہ می حل کیا ۔
امنوں نے ٹسلنیوں کی ایڈ سکے افرات کا گار مطالعہ کرنے آلو'
ماٹر اور کرم کلے کو خشک کرنے کا ایک ایسا نیاط بقہ ایجاد کیا کہ ان
مبزلوں کے حیائین تن "مجی قائم دستے ہیں۔ خشک ہونے بران کا
ڈاکٹھ اور دائجہ اور مجی مہتر ہوجا تا ہے اور ذخیرہ اندوزی کے زمانے
میں ان بھیم وندی یا گیڑوں کا ہملہ می نہیں ہوتا ، بالآخو وکی' اور
میکا کوٹ نے مسئل فیاع میں جندر کے بتوں کو بس اس طح خشک کے نے
کا تجربہ کیا اور یہ تاب کردیا کہ ان میں کی تروییں اور اسکور بک اللہ اُن ور کی اور فیل کا موج در منامکن کئے۔
دونوں کا موج در منامکن کئے۔

حیاتین "ب" اوراج " اشکت اعدالین نے سطائل کاء میں بتایاکہ بنی عمل کے ذرائیے

بی حیاتین ب طل کیجا سکتے ہیں۔ اس طریقہ پرجمرس حمایین اب اس طریقہ پرجمرس حمایین اب اور مرکز کرکے نکالا جائے لگا۔ کچھے سال میں اس صمون کے مصنف نے کچی سبزلوں سے حیاتین ج "اخذ کرنے کے ایک خاص طریقہ کو سے ان کی آئی نکال کرجیاتین ج "اخذ کرنے کے ایک خاص طریقہ کو حلال کا بدی ایک خیکے شری میں ترتی دی گئی ہے۔ ان دریا فتو آسے معلوم ہوتا ہے کہ روس میں حیاتینوں سے مالا مال غذاؤں کی فرایمی معلوم ہوتا ہے کہ روس میں حیاتینوں سے مالا مال غذاؤں کی فرایمی کے لیے کہ کوششیں کی جاری ہیں۔

ر چه اوسین هادی در اورگرد ای مروا احراض جوڙون درد شیساک کي موميد

آوباس میں سورنجان شیری کاسفید جربرخاص ترکیب عال کرکے شرکی کی آباد اس بیں دوسری دلیں دُواوَں کے سفون جی ہیں جو درکوکسکون پنجائے ہوا وارم ض کے جہل سبب کودور کرتے ہیں۔ ہزاؤں دوائر مردوج المقامل اور کھٹیا (نقرس کاؤٹٹ) کے مریض اس دوائی مورث کا مریض اس دوائی مورث کا دوائی کا وقت میں فائد ہمندہ اس سے زیادہ برائے فقرس میں فائد ورسال ہو۔ دل کے کہی مرض کے بعد یا سوزاک آٹٹ کے بعد جو ڈول میں بجر کم کھاتے ہیں اس کے بعد یا سوزاک آٹٹ کے بعد جو ڈول میں بجر کم کھاتے ہیں اس کے بعد یا سوزاک آٹٹ کے دول میں بھر کو روائی ہوائی ہواؤنی موائی ہواؤنی کی فضل میں بورگ ایسٹر کو دفل ہوں اس کے کرتے ہیں اس کے خواری میں تھے ہونا درج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تور یورک الیٹر جوڑوں میں تھے ہونا موج بھراتے ہے۔ اور درد کا موجب ہونا ہے۔

اتحائی کے قرص گردد ن بر بڑاد لحب نرکرتے ہیں جس کی وہد ان کاعمل پر جوجا آ ہواوردہ اورک اسٹر کو جذب کرکے اسے خام جمکر نا شرق کردیتے ہیں اقتجابی جڑوں کے دردا درگشدیا کا اصولی علاج ہو۔ شرکیب ہمال - ایک قرص میں اشام کو درجے اورا داے کوسوتے وقت بانی سے کھائیں باتی بڑایا سٹنیش کے ساتھ ہیں ۔

تیمت نگرشنی- ده ا دن کے ہے ، دوائیے (عاد) ہمد*ل* و **دَواخا نہ-کراچی**

بياض كبير

د بلی کا مطب | رمیاض کبیرصداول، دبی کا مایز نازاصول علاج اور پُراسرار نسخ، جو کبی قلی بیاصنوں کی صورت میں ہمسینہ داز محفوظ رکھے جانے تقے اور کسی طبیب کی بَوا تک و یا نہیں بہوئی سکتی تھی۔ قیمت بالی ٹیسی محمد میں مقدمی

ربیاض کبیرصد و م اید در مهل طب یونانی کو ایک معتبر قرابادین بی بینی اس میں دبلی کے دواخانوں کے مرکبات راط لیفلات، خمیرہ جات، جوار ستا سے معاصین حبوب، اقراص وغیرہ کے سیح اور قابل عمّا دفیے شائع کئے گئے ہیں، اس میں بہت سے ایسے روز مرہ کے کا راکد تشخ دبح میں حبر میں صرورت مینی آیا کرتی ہی، اسلے جن بڑھے لکھے لوگوں کی اس برایک بار نظر پڑھاتی ہی، اسے اپنے باس رکھن الوگوں کی اس برایک بار نظر پڑھاتی ہی، اسے اپنے باس رکھن

ضروری سمجھتے ہیں ۔ قیمت پامخ اُرپے دصمری ایونا نی دُدا د بالی کی دَواسَا رمی سازی کے اصول و کات، اور اسرار و رموز جن کی وجہ سے دبی کے دواخانے سادے ملک میں خاص فوقیت وامتیا لرکھتے ہیں۔ رجھپ رہی ہی قیمت داور دہی ہے

افارة كبير افارة كبير افر طب كي بيلي بينيادي كتاب المراجعة علم المراجعة المراجعة

ظم طب کا مبتدی جب بیعلم مفروع کرتا ہو، تواسی کتاب سے وہ سیم اللہ کرتا ہو، اس میں علم طب کے بنیادی اصول اور ابت دائی

احكام سے بحث كى تى ہو۔ يدكناب اس قدر مقبول ہوئى كداب تك سات بارستائع ہوئى ہوجودہ طباعت رطبع ہفتم ہیں هنف محدق فى است بارستائع ہوئى ہوجودہ طباعت رطبع ہفتم ہیں هنف محدق فى كانى ہوكہ سے اس قدر شخت و مرق رزی فرائى ہوكہ مسائل كواس طبح لعمائل ہى ہوگئى ہو اور اختلافی نظر بات اور تھا گڑے كے مسائل كواس طبح لعمائل ہا ورد ورس فرف خالفین و معاندین فن كے الحصوں سے برج جاتا اور و وہ من فرف خالفین و معاندین فن كے سادے اعتراضات ختم ہوجاتے ہیں ، جونى رقابت اور بندی سے اس فن شریف كوني و كھائے كوشش میں گئے دہتے ہیں۔ اس فن شریف كوني و كھائے كہ كوشش میں گئے دہتے ہیں۔ اس فن شریف كوني و كھائے كہ كوشش میں گئے دہتے ہیں۔

الغرعن اس کناب کے مطالعہ سے ایک قسم کی روحانی مسرت حال ہوتی ہو؛ اور دلوں میں فن کی عظمت اوراس کل وقار ٹربتا ہو قبیت لاسے ر

> كتاب لادوبير مخزن مفردات

کی بل اور وسید این دصل ادویمفرده که اضال و نواص فیج کے گئے بین اور کوشش کی کی کو طب بونانی که اسل مم باب کوسی الامکان غیر فرد اوالد بیانات اور خرافات و مُرخر فاحد به پاک کیاجات بینی افعال و نواص کے بتانے میں مبالغہ سے کام نواجائے ، اور بہت صدیک و بی افعال و خواص اور جمال کے طریقے لکھے جائیں ہو مستندا طبائے مطبول میں محول بیر قیمت للکم

نایاب ہونے والے جوامر

مض جهوتی گفتی جند کتابی جو حید آبادی الفاقاً و ورض الفاقاً عی کئی میں اور شائد چند و ذیاج ند شغتے میں نا یاب ہونے والی ہیں: اُس وقت ایک دو مہد کی جگر شائد سوائے پرخرچ کرنے پر بھی پر دستیاب نه ہوسکیں گی۔ دا) کتاب لا خلاط مسئل اخلاط پر سرح ال مجد و تصفر جنیح کبیر کی جدی ترتیب نیا ہزاد میں سے د ، ۹۵ ، جلدی ف اور بل کی خدر ہو تیں ۔ قیمت دمناہ می دو ایر بان ڈاکٹر کرنل کھولا انتھ اینجائی کے عراضات؛ وراسکے جابات قیمت داخلی دو معلی جنگ درد و انگرزی دونوں میں ۔ قیمت ایک دو بہیر

مهتم دفتر الميح، بإزار بورالامرار، حث رآباددن

دوالي اورده

وریدیں تبلی دیواروں والی رئیس میں جن کے دریعے سے خوات خون جم کے مختلف محصول سے قلب کی جانب وابس جاتا ہے سفریاتو کے مقابلے میں یہ مضبوطی اور نوابی کا از آن پر جلد پڑتا ہے۔ جب ورید پر یہی وجہ بے کہ صدے اور نوابی کا از آن پر جلد پڑتا ہے۔ جب ورید پر زاد و یا، پڑتا ہے تو وہ تھیل جاتی ہے اور تھیل کی تھیلی روجاتی ہے۔ اور ایک جمل صالت پر نہیں آسکتی اس خرابی کو طلاح میں دوآتی اور ڈ یعن دگول کا کھیل جانا کہتے ہیں۔

بعض ادفات اس میں آوارث کر دخل ہوتاہے لیکن اسے کسراور کلیٹا محدوظ توشایدی کون ہو۔ یہ کلایت بست تیزی ہے نہیں بڑھنی ہے اس لیے اس کے تدارک کے لیے بہت کچھ کیا حاکمتا مجے اور ابتدا میں اس کا علاج خاصی کامیا بی ہے ہوسکتا کہے۔

جسم میں ہردر پرسیل سکتی ہے لیکن خصوصیت کے ساتھ یہ خوابی ٹانگوں کی دربیدوں میں نہادہ الاس ہوتی ہے۔ انگوں کی رگوں کے مجمعیل جانے کاخطرہ زیادہ یوں رہتا ہے کہ خون کے پدر سے عمودیا سنو کا جو دل کو وابس جاتا ہے۔ ٹانگوں پر سے زیادہ دباؤ ادر بوجہ پڑتا ہے۔ بازوں ادر باعثوں کی مجمعیل ہوتی رگیس زیادہ اندیشہ ناک نہیں ہوتی میں۔ بیس کیوں کے جلد جلد خالی ہوتی دہتی ہیں۔ صمام کی از کا درات میں میں۔ صمام کی از کا درات میں میں۔

دریدرجب ون کاخرمه لی د بادریس بر ارستا او تو وه مجیس بر ارستا او تو وه مجیس جاتی بر ارستا او تو وه مجیس جاتی بر اور کرد اس کاندرایک طرف هام ۱۹۸۷) کی استی در اور کرد اس اس حلاح کی کوشش کرے تو بندم وجاتے بیں اور فون کولو شنے نہیں دیتے دیکن خون کے غیرمولی دباؤیا اس کے دیر تک در تک در تک در تک در تک در تا کی در تا کان کان کی در تا کان کی در تا کی در تا کان کی در تا کی در تا کان کی در تا کی

ابر آنی اور فایال بوجاتی ہیں۔ دیر تک سیدہ کھڑے کہ نے بہت فائلوں کی رگوں برغیر معمولی دبا قربش نے نیادہ مطبقہ بنے سے ورزش کی کمی کی وجہ سے مناقلوں کی رگوں برغیر معمولی دبا قربش نے سے مناقلوں کی حصلتات کا کھیں جسسان بی بھی اس خرابی کا باعث ہوسکتات علاوہ ازیر مثالیا اور تمل بھی اس کا سبب بن سکتے ہیں۔ کہرشی کے مناقدہ گوں کے پہلنے کے امکانات میں بھی زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ دوران خون کی سست دفتاری نیزخون میں سمیت بھی اس شم کا دیا وجون کی سبت دفتاری نیزخون میں سمیت بھی اس شم کا دیا وجون کی سبب بنتائے۔

انگون میں دوبڑی دریدیں میں - ایک ورید نفذی جو دانوں سے جاتی ہے اور دوسری وریدالصافن جو پنڈلیوں سے قلب کی طرح جاتی ہے اور دوسری درید ہو۔ بیر مقاطبتاً الماکوں کی جاتی ہے البتہ درید نفذی دراعضلات کی گہراتی میں گررتی ہے۔ بھران کی معاون دریدیں ہیں - دریدالصافن کی متعلقہ اور معاون رگیں درید بیس ہے اور معاون رگیں درید اصافن میں فاہر اور واقع ہوتی ایس اور یہ درید ففذی کی خرابی ہم ولا المت کرتی ہیں -

بب رئيس مجيل عاتى جين ترمعولى دوران حون مين دشوارك بيدا بوجاتى يت وشوارك بيدا بوجاتى يت وشوارك بيدا بوجاتى يت و الكون من دردادر الميمن كا احساس بوتا بواوراكر اس كى حرت ترجه من كى جائے اوركوتى مداوا منه بوتو اندر قرحه كى سى كيفيت اور اور سرخى ما بر حبيان ظاهر بول كا مكتى بين جن كا علاج وقت طلب بوجا ما سيد -

امكان كودور كهنايا ابتدائي شكايت كي صورت مي واوامطلوب بو تومندر جوزي تداير كار كربوسكتي بي -

ا۔ ورزسش سے الگول کے معندلات کا استحکام:۔ اگر میج فرعیت کی درزش مناسب طریقے سے کی جائے تو یہ بجائے خود ایک علاق ہے۔ درزش ددرانِ خون کو تیز کر دے گی اور عضلات کی میں ادر کی جس سے خون رگوں ہیں ادر کی طرنب جانے گئے گاجس سے دگیں نر بھیلیں گی۔ ٹانگول کی ورزش ہوا میں

طرن رکھیے کہ دو سرکے مقابلے میں کہی قدرادنجی رہیں۔ ۲- خوب ارام کتیجے:-

انگوں کو اد نجار کہ کر دیرتک اوام کیا کیجے۔ یو چیزاس صورت بس اور بی ایم کے جب آپ کا بیشر اس طل کا بوش میں زیادہ دیر حلن یا کھڑا رہنا ہوئی ایم کے بہتر صورت یہ ہے کہ بیٹ یا کھڑا رہنا ہوئی انگوں کو آبام دینے کی بہتر صورت یہ ہے کہ بیٹ کے بل لید کی انگوں کو دوسری کری بر بھیلا لیجئے اس طل کہ باقد ل کھلے بھان تو مانگوں کو دوسری کری بر بھیلا لیجئے اس طل کہ باقد ل کھلے بھی اور نامگیں کھوں کو انحفیں انا اور کی جو اور نامگیں کھوں کر جو اور کی طرف انگی سے اس طرح مانٹ کی بیٹ کے بعد مانٹ کے بعد مانٹ کے بعد مانٹ کو باقد کی بعد مانٹ کے بعد مانٹ کے بعد مانٹ کے بعد کم از کم دس منٹ کا نامگوں کو اور مانٹ کے بعد کی بعد کی بعد کی بعد کی بعد کی بیٹ کے بعد کی بعد کے بعد کی بعد کی

سا۔ اُلیے کا موں کے دقت جس کے ٹانگوں پر ذور پڑے مشلاً دور ۔ کک جانیا یا دیر تک کھڑے دہنا ہر تو موزوں یا شیوں کا ہتمال بہتر ہو۔
کچکدار موزے میلی ہوئی رگوں کو مہلی حالت پر تو نہیں لا سکتے۔ البنمان
کومزید ابتری سے بچا سکتے ہیں۔ نیز اس شکایت کے دا وا کے لیے
دومری تدا بری ہودولان کے ساتھ ان کا ہتمال علائ ہیں معا ون
نابت ہوسکتا ہے

۲- " تولیدواصلاح نون: الیی غذائیں زیادہ استِعال کیے چوعرہ ٹون کی تولیدکریں

ادر نون میں کثافت اور ممیات کون بریدا ہونے دیں۔ اس سلسلے میں
سلاد کی مذار ترکا دیاں مجل دود مداند اوغیرہ کی سفارش کیجاسکت
سکے کہ انمیں اپنی غذا کی فہرست میں ضرور شامل کریں ۔ نیز زیادہ
دوغن ویرمضم ادر تقیل اغذیہ نیز منشیات سے پر مہسسے زمیمی
ضروری کے ۔

و ما الات دنع کی مصح کار کر دگی:۔ ۵۔ الات دنع کی مصح کار کر دگی:۔

لين جسم ك نظام دفع برخاص ترج كييد - اگرتبض كي شكات يا بيشاب كى خوابى محسوس بو تو نور آقوج كيد ادران كو دور كييد - خيال لي كه بهارى جلد كاشار مي آلات و فع يس ب كيونكه جلد سه مي ليسينه كا اخراج بوتائي - لهذا ببلد كي خبيوطى اورصحت كابى خيال ر كمنا جاسيد اوراس كوعسل آفتابى ادر بالن كوفرا مدسى حودم نه كرنا چاسيد اگر قدم مرد دست جوس ياسوري جاتے بول تو ان كو دا چاسيد اگر قدم مرد دست جوس ياسوري جاتے بول تو ان كو دا حال گرم يا فى سد دهونا چاسيد ادر بهتر بواگر گرم يا فى بين آليت سال شال كرايا جاتے -

ارد وعلم وا در کا شاہ کارمبان مالہ ہفت روزہ ۔ کاجی عالم

لین اعلی درجہ کے علی فہی رنگاریگ اور جاذب مضامین افسانوں اور نظمول کے اعتبا اسے ناقا بل مِثال مجومے۔ لینے مقامی بجنب سے جو کئے میں حت ردید سائیں یا براہ راست دفتر سے طلب فرمائیں

" المث م اسمر" " المث من من من المرازم المراز

إس مضمون كوير صف سے پہلے ايك الحبيب لطيفه شن ليج -منز برَاوُن نے اپنے شوہرسے پوچھا۔ تم نے اس کتاب کا كياكياص كانام يحير ايك سوبرس تك زنده ريخ كاطريقية؟ مسر برآون في حواب ديال بيكيونكر مكن تحقا كرجب تمبادی بان اند**نو**س بهادی مهمان می*ن تو ده کتاب اس طرح* بیژی ہوئی چھوڑدی جاتی! اگر کہیں وہ اسے دیکھ یا تیں او^{ہ پ}یصنے آلنیں؟' مغربی تمدّن میں دا مادا درساس کارسشته ایک روایی نوعیت رکھتا ہولینی کوئی شخص مینہیں جا ہناکہ اس کی بیوی کی ال اس کے گھرائے اس کے ساتھ دہے یا بہت طویل زندگی پلے ہرداماُ داینی ساس سے ہمیشہ بدگمان استا ہواور اسے نہ ندہ دیک*یکر* خوش نہیں ہوتا۔ اور کے لطیعے کی منیا داسی امر پر ہوکد اگر سٹر براوان کی ساس وہ کتاب دیجہ لیتی تواہے ایک نسو برس تک جینے کالاز معلوم ہوجا آا اور بطول زندگی وا مادے لیے ایک معببت بن جاتی۔ لیکن د منامی کون ہو جواسے لیے ایک بڑی سے بڑی عُرع مل كرنا نبين چاہتا جب سے انسان نے كہوارة زندگي ميں موض سنبھالا کروہ آی طویل العری کے داز کومعلوم کرنے کے لیے مررواں ہو- بڑی مدت سے جدیدسائیس اورطب کے صفقی كومضش ميں لگے ہوئے ہیں اوراس دھنوع كى مختلف نوعيت وں كي دلجب معلوماتي مضاين اس دسائے ميں شائع ہو چکے ہيں ليکن ای اس سلسلیم ایک بالکل بی نئ در یافت میش کی جانی ہو-موومیث آوس کے «طبی محاز» سے جہاں انسانی صحت

وحيات كم معلق تخفيقاتى سرگرميول مين يجيلي داول ببيت اضافه

موگیابی ایک نئے حرب انگیزدرمیم» کی دریافت کی خبر آئی ہے

جن كانم الي سي-اليس (A. C. S.) المعالمياج-جب سے کہ اس فلہ میں بنسلین کی دریافت موٹی تھی اب تاکسی دوائر « مادّه النطبي حلقول مي السي رنجيري بديا نهيس كي من ال «ميرم» كوم وفيسر الكز سينار لوگومولينس (Bogonnolers) نے ترقیٰ دی ہے۔ وہ تیں سال سے بھی زیادہ مدت سے صرف ایک بی کام می مصروف مین این انسان کی پیری اوراس کے ساب كامطالعه كررك بين-ان كايونيا دريافت كرده د مسيم، بهلي بينرية جست اب ية توقع والبسته كأني بوكدانسا في جم كم الطاط وفرسودگی کے عمل کی دوک تھام کی جاسکے گی اور ان امراض سے اسکو نجات والني جاسك كى جووسط عمرك بعدهملداً ورموف سكت ين-گویا بیک بریک مخاکام کاری میں ایک « بریک [»] کاکام گر کیا ورانسان کے موجودہ بیا زعرسے مبین تسی سال زیادہ تک اس كى جبمانى اورد ماغى طاقتول كوقائم دكھ سكے كا- يعنى اس سے عمرمیں صرف طوالت ہی نہیں پیدا ہوگی ملکہ تندرستی کے باعث وسعت اورگهرانی بھی حامل ہوگی۔ اس «سیرم» کواب بھی ہزارول مرتفيوں كے علاج من كامياني كي استعال كياجا جكا او-

معمولى قارتى بيايغر

بے شادر تربیب بسوال کیا جا چکا ہوکدانسان کا قدر تی پہانی مر کیاہے ؟ لیکن سائنس نے اب تک اس کا کوئی تینی جاب نہیں ہیا سے -ہم صرف اموات کے اعداد و شارسے انسانی عمر کا اوسط کال لیتے ہیں۔ مگرطب اور سائنس کے صلقوں میں اب اس باس پر اختلاف نہیں ہوکدانسان اپنے ناقس طرز معامزت کے باعث

ابنى دفرار زندگی کو بے حد تیزکر دریا ہے اور جلد تر بور صابون کی اور جلد تر بور صابون کی ایم منان قص غذا ، عصبی نظام برخیر معمولی دباؤ ، آدام وسکون کی کی اور انس طرح کے بہت سے عناصر میں جوعمر کو گھٹا دسیتے ہیں ۔ مشہور فرانسیسی ما مرفط بات نے یہ بہت کگالیا تقاکد انسانی زندگی کا معمولی بیمیانداس کے نشو و تمالی مرقت سے چھے گنا زیادہ ہو۔ انسان بیمائر سے کار نیا نازیادہ ہو۔ انسان کر جو نگر انسان کی بڑیاں بین سے جبی گنا ہے تا ایا تحد ما باتی ترجی ہیں اس کے انسانی عمراس مدت سے بھے گئی بینی ۱۰ یا ، داسال مبوئی جا ہیئے ۔ دوسرے نقط الم نظر بائی سے بھی جب سائیس دانوں نے اس جا ہیئے ۔ دوسرے نقط الم نظر بینے ہیں ۔ فرکا گو یو نیورسٹی کے بؤسیر سے بھی جب سائیس دانوں نے اس سے کی بوالی ہوئی کے برہنے ہیں ۔ فرکا گو یو نیورسٹی کے بؤسیر ارد ۔ ڈبلو ۔ گیرار ڈ

طب وعضویات میں، مینظر مدیدیٹی کیا بوکد امنیا نی عمر « انجبیل کی معینہ عمر " یعنی نبن مبن اور دس سال سے کم از کم دوگنی ہونی حیاستے۔

بوگرمرائس نے اپنی بوری زندگی ان ہی اسباب کی تلامش و انتین میں صرف کی ہوجو اسانی جیم میں امراض کی دفائ طاقت کی مذرجی کی کا باعث ہوتے ہیں - اب اس کی کوروکنا اور استخلاط کے راستوں کو مدود کر ناحقیقت میں ابک عظیم التان ہم ہے جس میں بروفیسرموصوف ہمہ دوم مصروف استے ہیں - انہوں نے سان گھ مدد گاروں کے ایک بڑے علے کے ساتھ الیے میں ہزارادموں کا کمل کلینیکی معامد کیا ہوجن کی عمرا کی سوبرس تک بہنچ گئی ہی - ان کے مسامنے بیسوال بھا کہ ان اشخاص میں کون سے ضاص جوبر اور ضاص سامنے بیسوال بھا کہ ان میں اکثر لوگ الیے میں جن کو زندگی کا ایک ابنوں نے بیمعلوم کیا کہ ان میں اکثر لوگ الیے میں جن کو زندگی کا ایک دوسرا دور حاص بہوجا ابواوجن کی طاقتیں عود کر آئی ہیں ، بہاں تک کہ ان کی کمرور میا تی کہ دور میا تی دور موا میں ہوجا تا ہوا ورجن کی طاقتیں عود کر آئی ہیں ، بہاں تک کہ ان کی کمرور میا تی کہ دور میا تی دور موا میں موجا تا ہوا ورجن کی طاقتیں عود کر آئی ہیں ، بہاں تک کہ انہوں کا دنگ واپس آنا ان کی کمرور میا تی ہوجا تی ہوجا ہوجا تی ہے ۔ اورا مراض کے مقابلے کے لیے معنبوط مدافتی طاقت ان میر فور میں ہوجا تی ہو۔

داکرموصوف نے ایک سوبس کی عرسے نیادہ والے اوگول کا ایک آبادی مجرو اسود کے باس آلقا سیدی دریافت کی- بیمقام

انجیل کے بیان کے مطابق اس سرزمین سے قریب سے جہاں اس کی ، میں تھوری سے جہاں اس کی ، میں تھوری سے جہاں اس کی ، میں تھوری کے دائر میں کے درمیان عمر رکھنے والے ۲۵ آدمی السے یائے گئے جو بہت جاق وجو بیندا ورزیدہ دل تھے۔

اینے مطالعہ او بخفیقات کے دوران میں بروفسیہ توگر مولٹس کی دلچپی انسانی جسم میں نتیجوں کے اس جال کی طرف بڑھتی گئی، جسے طبق اصطلاح میں دوسیج موسل "بین دلط سازیا جوڑنے والی نین کہاجا آ ہی۔ یہ نیج اعضائے جسم کا اندرونی اور بیرونی استرتم میرکر تی ہو چڑکھ اس کے عمل کوزیادہ تروز تہول "خیال کیا گیا ہج اس لیے دلیے مولل" کی طرف ما میرین حیاشیات نے بہت کم توجہ کی سے ۔

لوگومولٹس نے بیمعلوم کیا جواشخاص بیری کی بختہ عمرتک پہنچ جاتے ہیں ان کی بہنچ موسل کے حفلا یا خراب بنیں ہوتے بلا بہت موسل کے حفلا یا خراب بنیں ہوتے بلا بہت موسل کے حفلا یا خراب بنیں ہوتے بلا بہت میں۔ مزید مطالعہ ویحقیقات نے انہیں اس حیرت انگیز میتح برہمینی اور فراور دوسرے اعضاکوا یک نظام میں خلا یا کرتے ہیں اور ٹریول کے مضراور دوسرے اعضاکوا یک نظام میں خلاک کرتے ہیں اور ٹریول کے مشریوں مشاکل سے خلاف دیاغی طاقت بہلا کرتے ہیں اور ٹریول کے متبد بلیوں مشاکل سٹریانوں کی سختی گردوں کے انتظاط اور خون کے ٹریسے موتے دیا وکو روکتے ہیں۔

ان کی تھیا تھیات ہیں جودوسری بایس ظہور بنربروی قیس ان سے بھی نئی دریافت شدہ حقیقتوں کی تصدیق ہوگئی۔ اُرجیب خون حظا یا کو تخذیہ بہنم بہنچا باسے اوران کی ناکارہ بیدا وارکو با ہر لیجا با ہے تاہم بعض اعضا ایسے بھی ہیں جوخون سے براور است تعلق واتصال نہیں کہ کھتے ۔ ان حالات ہیں بہت بار بک وہ وق شعریہ کی اُن دیواروں کے ذریعہ جوظا یا برمحیط ہوتی ہیں ان کا کام حلیا رہائے ۔ یہ دیوارس کے ذریعہ جوظا یا برمحیط ہوتی ہوی ہوتی ہیں اورایک درمیانی واسلہ کا کام دیتی ہیں۔ درحقیقت یہ دوراستوں والا ٹرافک یا سلسلہ رسل ورسائل ہو جس کے ذریعہ خلایا اپنی غذا بھی حاسل کرتے ہیں اورفضلہ بھی خارج کردستے ہیں۔ جب یا نظام عمل مسدود ہوجا آبر تو خلایا کومنا سب غذا نہیں ملنی اوراس کے خواب و برکیا رماؤے خطایا کومنا سب غذا نہیں مانی اوراس کے خواب و برکیا رماؤے

بمی خارج نہیں ہوتے ۔

جوانی کارتریب

اس سلسلے میں آوگومولٹس نے بعض دومری حیرت انگیز باتوں کابھی بچہ لگایا۔ انہوں نے معلوم کیا کہ انسیج موشل" کی یہ دلوار چوخان اورخُلا یا کے درمیان مہوتی ہے ، حقیقت میں زندگی کا ایک مرکزی " باقدار سے محفوظ دکھنے کی تمام ' حیا تیاتی کیمیائی " سرگرمیاں پیلا ہوتی ہیں۔ محفوظ دکھنے کی تمام ' حیا تیاتی کیمیائی " سرگرمیاں پیلا ہوتی ہیں۔ محفوظ الفائل میں بھی وہ ' جوانی کا سرمرہ شدہ ' ہی جو زندگی کے بتیادی استحالی کامول کومنظم کرتا ہے۔

ابک بُراناطق مقولہ یہ کا انسان اتنابی بوڑھا ہوتا ہر جتناکہ اس کی سفریانیں بوڑھی ہوتی ہیں، پر وفیسر توگومولٹ لئ اس خطریہ کو یوں ہوتی ہیں، پر وفیسر توگومولٹ لئے اس خطاکہ اس کی نسج موضل بوٹی سے بی کو وقان کے قدیم باشندے اس کے طویل حیات یا تے کھے کہ انہوں نے کسی طرح الیا انتظام کرلیا عقاکہ ان کی نسج موضل 'وجوان" دسے ۔ اس کے برعکس تمام کوگ وقت سے پہلے اس لئے بوڑھے ہوجاتے ہیں کہ ان کی نشج موشل کو طلایا میں جو زہر لیے ماڈے دفتہ دفتہ جمع ہوجاتے ہیں کہ ان کی نشج موشل اخراج ہوجاتے ہیں کہ ان کی نشام خواج ہوجاتے ہیں ان کے اخراج کامیکانی نظام خواج ہوجاتے ہیں ان کے اخراج کامیکانی نظام خواج ہوجاتے ہیں۔

اس خقیفات کے بعد آبوگر مولٹ نے بین بخیا خذکب کہ اگر اس خصوص ان کی سرگری کو تقویت بہنا تے دہنے کا کوئی دراجہ اللہ المجائے توایک ہی حراب کے دو بڑے مقاصد حال ہوجائیں گے ایک تو تقویت یا فقایت کی کہ اللہ تا کہ توان ہوجائے گی کہ اس خوان ہوجائے گی کہ اس خوان کی دوسرے یہ تقویت یا فتہ سے بھر اسے اس خصوص علی کو اخت یا در کے گی جو اس خاس کی اور جس کے اور کی درائے گی جو خلایا تک فر ند کی بی اس سے متعقق تھا ایمنی وہ بھر خلایا تک فر ند کی بی اس سے متعقق تھا ایمنی وہ بھر خلایا تک فر ند کی بی اور میں بات یہ ہو کو گردہ خلایا کی سے محفوظ د کھے گی اور میں سے نہ یا دو ایم بات یہ ہو کو گردہ خلایا کی سے محفوظ د کھے گی اور میں سے نہ یا دو ایم بات یہ ہو کو گردہ خلایا کی سے محفوظ د کھے گی اور میں سے نہ یا دو ایم بات یہ ہو کو گردہ خلایا کی سے محفوظ د کھے گی اور میں سے نہ یا دو ایم بات یہ ہو کو گردہ خلایا کی سے محفوظ د کھے گی اور میں سے نہ یا دو ایم بات یہ ہو کو گردہ خلایا کی سے محفوظ د کھے گی اور میں سے نہ یا دو ایم بات یہ ہو کو گردہ موسل سے کو گھوئیت

بہنیانے اور سرگرم مل کرنے سے پورسے جم میں جانی عود کرائے گی -اب بوگومولس كے خيال ميں عمرورت صرف اس چيزكي تھي کرکونی ایسا «میم» بنایا جائے وئیج موس کے نظام کے تام عنا صرف کام کرتے دینے کی بودی صواحیت عطا کرسکے ۔ اس مقصد کے لئے تجربانی علم حیات ومضیات کے ددکیوانشی شوت (۱NST میں ساٹھ مددگا رسائین دانوں کے ساتھ پر وفیسے بَوْلُومُولِسْ نِے اپنا کام مِتْروع کیااورکئی سال کی انتھک محنت کے بعدانہوں نے ایک "سیم" تیادکیاجس کا مخصرنام لے سی۔ایس لين (ANTI RETICVLAR CYTO TO XIS SER um اس سیرم کے تجربات سمت اللہ میں شروع کئے گئے۔ پہلے اسے حانورون يزبعد كوانسانون برآز ما يأكميا- ايك خاص كلينك اس غرض سے قائم کیا گیا کہ اس میں بچاس سال سے زیاد :عمرد کھنے فالے لوگوں كا علاج ملوكا - ان مراحية ول كى شدرك ي رفية رفية بهتر بوكني اورطاقت کارکروگی بھی تیزی سے بڑھ گئی۔ ورو سر کھیا' بے خوابی وغیرہ کے امراض سے ان مرافیوں کو جلد نجات حال ہوگئی ۔ اوراس سیرم کے در لعید بہت سے ان امراض کی روک تھام تھی کی گئی جربالعموم پیری

زندگی بڑھانے والاسیم

بى مى حمله أور مبوتے بيں -

بالخاصخ وبيما

معلومات

حياتين "ر" (و ٹامن (E) اورلبي امراض

کھ روزے مغرب کی طبی دنیا میں یہ دعویٰ کیاجار ا ہے کہ قلبی امراض کے علاج میں وٹامن (E) رحب اتین "ر" حرت انگراوراع ازی افرات کا حاس ، کیلین اس دعوے کی یہ بات نہیں یا ٹائنی ہوکرانسا نوں کے قلب کے پیمار عضلات کو

حقیقت اب سامنے آگئ ہے۔ اور دجرال آٹ امرین میڈیل اسوسی الیشن میں ایک ا دار تی مضمون میں اس دعو ہے کو چیلنج کیا گیاہیے۔ تیجزنگ، کہنا ہے۔دد وٹامن ای کینٹی اور اعجازي صلاحيتول كي دريافت كيمتعلق جوريورتي بيش كي كيم وه بارصتياط حيمان من اور تصديق اور سيح قدر وقميت كنعتن كىطالب بين أس نے كربہت سے كلينكي ما ہرول نے اس حیاتین کی تحقیقات کی ہے اوراس میں کوئی ایسااٹر نہیں بایا ہے وڻامن«ای» کی ادویا تی خصوصیتیں حبتی بھی معلوم ہوئی ہیں ان^{ہی}

فائده بهنجاتي مون

امریکن زیدلیم سوسائٹی کے ایک جلسدمیں کتیلی فورنیا یونیورسٹی میڈیکل اسکول کے ایک ما مرطبیب نے یہ ربورٹ بیش کی بوکرد جو بری رئیسری " میں جوضمنی بیدا وار وستیاب ہونی ہے وہ دُو اقسام کے سرطان میں مفید فابت ہوئی ہی او ریڈ بولومی'' كي وفيسرواكثر أوبر (Low BEER) المصفيع لديدًا لَيَّ سر رکنے والے فاسفورس کے ذرابیہ سرطان کے علاج کے مُعَلَّنِ تَحْيَقًا هُ مِن مصرون إن و كَبَيْ بِن كُهِ " اللهم" كى يه فنمى ببيل وارمرن جلدى سرطان اورانسول كيعسلاج ميس

كامياب ہوئ ہے۔ انہوں نے اس امركاكوئى بقين نبيں ولا ماك عفریب بیگرم تاب فاسفورس گہری سرطان رسولی کے علاج اس کام دیے گا۔

جلدی سرطان کی جن دوقسول کا علاج کامیابی سے کیا گیاہے ان کو «کازمینوتا" (CARSINOMA) او کیرالوسس (KER AT O S IS) كهاجا آارى- بدا مراض ند تو تيزى سے مسلتے میں اور مرالک ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر تو ہیرنے ان کے علاج میں تقریبا ۹۸ نصدی کامیا بی حال کی ہے۔ ڈاکٹر توہیراس امر اظہار رائے سے انکارکر دیا کہ آیا بیطر نقیہ علاج « ایکس ریز ، مارٹر پھم اسم جری

آوس کے مام طبیوں نے مریض کو کھوٹسے شسل سے کر اس کے زخموں کو اچھاکرنے کا طریقیہ استعمال کیا ہجا واس كامياب نتائج برامد وقع وسائيس سروس، من فالراج. (FRIDIN) كهتة مين كدرد سوويط روس كَ اطباء كه داول سے زخموں كوكسل مى ياكارے يادلدل كى نباتاني كيوا، اور خنكف فسم كے معدنی إنى سيغسل دے كران مح زخون كاعلاج كرفے ميں مصروف ميں ^ي

مندوستان میں یا کوئ نئ چنر نہیں ہے - یہاں کے جرّاحٍ ذما يُدْ قديم سے زخمول مِركيلي مَنْ لَكَانے كَأَعَل مِلْتَعْ مِين توس كے سائيس دانون نے اب مينظريين كيا ہے، كه انعال زخ کے سلسلے میں پیجل کی تعمیر کے لئے، ڈیوں کی درسٹ کی کہلیے

او زخی اعصاب کوش درست بنانے کے لئے کی می یا نبا آئی کیرا وغیروکا سنتمال صفروی اور انگرزئٹ بود ورسی کوجیمر کی جائت کے برا برارم کر لیتے ہیں۔ اس سے احصاب کو کان الیا کا حال حال بوتا ہے۔ میڑھ کی بدی کی جود حدیث کا علاج بھی انہوں نے کیلی مئی اور گندھک سے عنس کے فرائید کیا ہے جمل جراحی کے بعد یہ علاج بہت مفید نابت ہو تا ہے۔

عِقْمُ مُرُول کے کیے حیاتین ب

بره بره م بره م بره ع م فاقیش بم خوداین لیزنگ بریاریا ا

آب نے مشرقی ممالک میں بی فاقد کشی یا «برت، کے افسان نے سے موں گئ اب دیکھتے کواس سلسلے میں مغرب کی طبق کھتے قات کیا کہتی ہیں۔ ایک شخص نے وضا کادا بن طور بر م مروز کم فاقد کشی کی تھی واس سے اس سے جم کی کیمیا وی ترکیب میں

جوتبرطیال بها بونی ان کے متعلق بنیلوا ندیو بنورسی کے داکر مثلاث فی فی میں اس ما ان کشی کے مرام ہ سال تھی دو جند معلومات مال کی ہیں۔ اس فا دکش شخص کی عرب ہ سال تھی دو گل دو جران میں جوش دکھتا تھا۔ اس نے بہلے بھی جند جھید فی ہوت دو کھی تھے۔ اب اس نے ۵ می دوزکی «فا قد کشی "منز وع کردی تھی۔ وہ کھی فاز نہیں کھا ٹا تھا صرف بانی بیتا تھا۔ جب اسے یہ ترخیب دی گئی کہ وہ طبق معائن کے لئے مسیمتال میں دیے تاکہ خصوص اتحانات کے ذریعی جسے معلومات حال کی جا میں تواس نے فا قد کشی کے آخی در دول سے بہلے مہیتال میں داخل ہونے سے انکاد کردیا۔ آخی در دول سے بہلے مہیتال میں داخل ہونے سے انکاد کردیا۔ حب اسے دعدے کے مطابق وہ بہتال میں آیا تود کھا جب اسے دعدے کے مطابق وہ بہتال میں آیا تود کھا

بب اپ و حدت عامی دو اس کا وزن گیاکداس کی فا قد کشی کے آئی کین بینالید کی دن اس کا وزن جوفا نیم کشی سے پہلے ہے مہا بونڈ نقا گھٹ کرسرف ، ۹ یاد ڈیم گیا نقاء فاقد کشی کے آخری ہفتہ سے اس نے اپنا کام ایک دوز بھی نہیں جھوڑا تھا۔ وہ دشیم کی دران میں اسے بھوک ہمیشہ رہا کرتی بہان دیا کہ فاقد کشی کے دوران میں اسے بھوک ہمیشہ رہا کرتی

بی مگر پہلے ہفتہ میں مجوک بہت زیا دہ تھی۔ اس پوری مدت کے اندراس کورد کہی شب کوری کی شکایت ہوئی اور در کھی اس کے

جيم من ليحني يا القربير مين حجيفنا أسك محدوس بوي.

لیکن اس سلسله میں جائم ترین بات معلوم کو کن وہ
یمنی کہ طویل فا قدکشی ہیں جب انسان کاجیم نگ سے محروم ہونے
گئا ہے تو «کلورا کڑا کی کا بھیروہ خود برخود «باق کا دبونیٹ» پیلا
کرنے لگٹا ہے۔ یہ نمک اس وقت عامل ہمتا ہوجہ جبم کی دیزرو
اشیا و کے ذخیرہ کی دولان فا قدکشی میں ٹوٹ بچوٹ ہونے گئی ہی
داکٹر سنڈرمین نے ریجی معلوم کیا کہ بین قدکش آدمی کام توکر تا
قال گراس کے خون کے «میرم» (نخر ماید) میں «کلورا رکڑا » کی
مقدار گھٹ کرنصون ہوگئی تھی۔

بالول منیم صنوعی گھونگر بنوانے سے صحت کوخطرہ بنس اشخاص کے گھونگر ایے بال قدرتی بیدا وارہوتے بس الیکن انسانوں میں نقالی کاشوق اسیال مردصت ہے، کہ

اکٹرلوگ اورزیا وہ ترفیشن پرست عورتی، بالوں میں برقی آلات کے فردید کھونگریا جھتے بہواتے میں۔اس عمل میں ایک تیزاب استعال کیا جاتا ہے جسے فیشن کی دنیا میں وو محفظہ کی کارٹراپ کو گورات میں (COLD WAVE) کہا جاتا ہے۔ اب کو لمبدیا یو نیورسٹی کے ڈوکٹراپ کو گورات کہ اس کھا ہو کہ اس نے دو جرتل آف امریکن میڈ کیل اسوسی الیشن میں اٹھا ہو کہ اس تیزاب سے کمی خوان (فقرالدم) کے مرفیدوں میں اور فضوص دو عمل دکھنے والے اشخاص کے جسم میں ایک خاص تھے کا زبر پ ایو تاہم والی میں کھا ہو تاہم کارٹر پ ایو تاہم داکٹر موصوف نے اپنے بیخر بات کی بنا پر بیمی فاجت کیا۔ ہے کو جہتم میں ایک خاص تھی کا زبر پ ایو تاہم اس تیزاب کو پر وشین سالمہ کا دریتا ہے بیٹور کھیے کہ حدید فیشن پرستی اس دینا کو کہ حدید فیشن پرستی اس دینا کو کہ حدید بیشن پرستی

مُرْهُ كَبِيرُول كو٩٩ سال بعد ندى إلى

داشنگٹن کے ڈرامی شعبہ کے دوا اہرین حیا تیات نے یہ اطلاع دی ہے کہ تعب وہ کیڑے جہ ۳ ہرس سے کال طور پر بیجان اور ہے جس وہ کرت تھے اس طوبل مدّت کے بعدا زسر بوزندہ کئے گئے ہیں جیوانی دنیا ہیں گر دے کو زندہ کرنے کا یسب سے بڑا رکیار ڈیڈیال کیاجا آئی جن جانوروں کو زندہ کرنے کا یسب سے بڑا درجہ اور جھوٹی فیٹم کے کیڑے جن کو وہ نیا لوڈا " (NE MATODA) کہتے ہیں اور جسان فیل میں علاقہ کسناس کے گیہوں کے بودوں بر حملہ آور ہوئے تھے۔ ان بودوں کا ایک نمونہ اسی سال محکم ذرجت کے لیک انسان کے لیک اس بر حفاظت کے لیک انسان کے کیا اس سے برحفاظت دوسرے بڑیا تی نہا تات کے ساتھ رکھ جھوٹا گیا تھا۔

چند دنول کی بات بحکد اس پودے کا ایک بقر اس کے طینی کیڑے کی شناخت کے لیے ڈاکٹر بی ۔ اسٹیز (STEINER) اور ڈاکٹر فلورنس - املین (A LIN) کے باس بھیجا گیا تھا۔ دوسرے نباآت کے ساتھ گیموں کا یہ بوداخشک حالت میں رکھا گیا تھا۔ لیکن اب جب اس کے بقر کو پان میں ڈوبو یا گیا تواس کے تلام کیٹرے نبدہ ہوگئے العالم نبوری طاقت کے ساتھ کھرانی مرگرمیاں نبدہ ہوگئے العالم نبوری طاقت کے ساتھ کھرانی مرگرمیاں

شروع کردیں بی تقیقات پر معلوم ہاکہ دیکٹرے "نیموٹوڈا" کیاس نوع سے تعلق دیکھے ہیں جس کا بلہ آئ تک سائیس کو حال نہیں ہوا ہو۔ یکھیلاد کیاد ڈیرے کہ ایک قسم کے "نیموٹوڈا" جرئی کی" لیپ زائشں" یو نیورک ٹی میں رکھے تقے جو ۲۹ سال تک زندہ رہے تھے۔ اس کے بعد مصل کیا ہے۔ اس کے بعد مصل کیا ہے۔ اس کے بعد مصل کیا ہے۔ اس کے بعد مصل ک

وَآمَ ضَنْكُنْ مِن ايك نامعلوم لوع كے جكيڑے وَ رُوكي گئے ہيں وہ اگرچہ نوجوان تھے گرسب كے سب مادّ ، حبس كے تھے جسن ملوغ كو ہنچ حيكے تھے ۔ جرشی اور فرانس والے كيڑے جون نہيں بلكہ نامكل طور برترتی يا فتہ تھے ۔ اگرچہ نيمو تو واس اندگی كی ، بك اديے اور سادہ قبم ہے گران میں وہ تمام اجزا موجود ہوتے ہيں جن كھ زندگی كے نيے بانی وركارے ۔

(لِعَبْرِهِ اللَّهِ)

بنیں میں کر پانی کے چند لوٹے آپ اپنے جہم بربہالیں ۔ ہونا یہ جا ہے کہ حبم کونوب اگر در گر کرصاف کریا جائے تاکر سامات جلد میں جو فضلات جج جی ا وہ دھل کر بہہ جائیں ۔ ، میں مناسب ناشتہ کچیے یمکن برقر ادھ سرود وہ ضرود ہیچے یہ ایک آدھ سبکٹ بھی اور پند دانے با دام کے بھی دلیے ہی کھالیجے مغز با دام سنے بریں کا بہتر استحال یہ ہے کہ کم از کم دس دانے دات کو تھنڈ کے باتی میں محبکودیں ادر سے ان کو تھاکوں سمیت کھالیں اوپر سے دودھ فی لیس با دام کے یہ دس دانے بہت افر رکھتے ہیں۔

م- غذا كها ف كم اقعات ميں جہال مك مى مكن بو بابدى سے كام ليں يہ عادت أكر بو تو ترك سميح كرجب بى ميں أيا كها اليا-اور جب جى چالا - جاتك الك أده بيالى بي ل-

۵ - آب کے لیے روزاند کم از کم از کم نظم سونا صروری ہے۔ اس کا خیال رکھیے۔

دوا كے طور براً ب كے ليے خميره كا دُربان عبرى جواہر والاكا استِعال منيد بيوگا - شيج بندار مغداد ما شرخيره كھا ماكا في ہوگا -

سوال وجواب

سلان الرحم كاكوني موثر علاج بتأيير؟

سوال، رسالہ مرر د سبت میں آپ کے مضامین نظر سے گزر ۔ آپ کے مضامین وافق دل حبہ اور مغید ہیں اور ایسے مریضول کے یے خاص طور پہاذب توجہ جو دواؤں کے نام سے گھبرلنے لکے ہوں میں انفیس مرتصول میں سے ہو احضیں داکٹر دں اور تھیوں نے می^{ان} مركب بناديا محاله ليكن اب تو دواك نام سے نفرت ہونے لگی ہے۔ ہم جیسے مرتضوں کے لیے آپ ہی جیسے طبیع ادر بمدر د طبیبول کی مناور ہر کیمجے آپ کا پتہ بھی مٹیک سے نہیں معلوم اس لیے ہمدر دھرحت كے بتر برآپ كوخط لكھدىي ہول . آبكے اخلاق كريار سے اميد وك كر تكليف دىمى معات كريس كے اور جواب كى زحمت گوا راكريں گے. مجھے امید ہو کہ آپ کی ہی ہدا ہوں سے میں صبحت پاسکتی ہول ڈاکٹ^ی اورطبي علاج مسكيجه وتنى فائده ضرور بوااس كے بعدوي حالت وقتى لا نعت سشری، میری عمر سه سال دو میری شادی کوسات سال حج ين بيرے چار بجين سب سے جو أن بجي اس وقت و ماه كي كي مرادوده میتی ہے۔ عام صحت میری انجی نہیں سے ملان الرقم کی شكايت بر سلان مك بيلي ركك كي بيل رطوبت بردقت جارى رمی ہے ب سے کرول بر ملک دنگ کے دعیے بر جاتے یں - دن بمرمیں دومین دھیے پڑجائے ہیں کیمبی مسیلان میں زیا دتی کمبی کمی بوجاتی ہے۔ یہ تکلیف بج بونے کے بعدے شرق ہو کی ڈاکٹرانی كهنى بوكرميرى رحل بهت تكليف سيريوتى بحس كُ وجس يه بادی ہوگئ ہو۔ اب وتم کواو برکرے الکے لگانے بڑیں گے۔ اس کے علاده كوى چاره شيس سيلان كى وجست عام كم زورى أوكى ب

إخر زاب بركيا بوادرا نكول بي مروقت درد اور باري بن رسا

سے امید ہے کہ آپ غور سے میری تحریر کو چیس کے اور کوئی موثر غذائی پروگرام اور درزش بنا دیں گے حس سے رحم کی کمزوری دور ہوتائے۔

ا ذراہ کرم مفصل جاب مندرجہ بالا پتہ پرتحریکیجے تو بہت مہر پانی ہوگی یا آگر جواب ہمدر دھیجت میں دیا تو بہت دیر ہوجائے گی۔ اس میں آب بعد میں تجاب دیجے ، رحم کی خرا ہوں کے اور پیمی مضمون دیجے اور اس کا علاج اور ور زش ، اس میں بہت می خوا بین گرفتار میں لیکن کوئی خاطر خواہ علاج نہیں ہی ۔ خاص کرمسیلان الرحشم قرعام ہے۔

یں نے محدر د دواخان کی ستورین بی بی لیکن کوی فائد انہیں ہوا۔ میر ربح بی جبی حلا طابہ ہوئے اور بہت تعلیف سے جس کی دو سے بیٹ کی مطابہ ہوئے اور بہت تعلیف سے جس کی دو اب و دبخود جرا سے بیٹ کے سیکن دہ اب مو دبخود جرا گئے ، لیکن دہ کی گئے اور المان عظیم ہوگا۔ بہت می ممنون کرینگے اور ہائے طبقہ پر یہ آپ کا احسان عظیم ہوگا۔ بہت می ممنون کرینگے اور ہائے کا دعائیں دیں گی اور اللہ تعالیٰ آپ کو اجس معلیم عطافر ائے گا۔ اس کے علادہ آگر آپ کی کنسلٹنگ فیس می ہو تو میں دینے کو تیا رہوں۔ میں جواب کی مہت منتظر ہوں۔

دم (ایک ظالون)

(نمیں شورہ علیحدہ بذریعہ خطاری دقت دے دیا گیا تھا۔) جواب سسلان الرقم کے مختلف اسباب میں جن میں سے ایک تم کا اپنی جگہ سے ڈھلک جانا بھی ہے۔ آپ کے معالمے میں سیلان کا معبب جل میں دھم کا ڈھلک جانا ہی ہو۔ اسی بیے مستقدرین دغیرہ

سے آپ کو کچ بھی فائدہ بنیں ہوا۔ یہ شکایت آپ کو بچے ہونے ہی میں ہوتی ہے۔ لیکن اس کے دو مرے اسباب مجبی ہوسکتے ہیں جنیں میں آپ کی معلومات کے لیے درن ویل کرداج ہول الکرآئندہ ان تمام بالول کا خیال دکھا جائے جن سے یہ شکایت ہوسکتی ہی۔

عام جهانی کمزوری اور شعستی : وه رباط اور عضلات جورتم

كوابي جُكَّه قائم ركھتے ہيں جلدي جلدي بجير ہونے يا اسقاط ہونے' يا رهم كى دوسرى خوايول كى وجست دهيل برجا تريس جس كى وجد رحم ابی جگرسے ڈھلک جا ا کے رسف اوقات علط بنم کے لباس کا بچھ رح بد برنے سے مجی رتم اپنی حکم سے کھسک جا آسے بعض اوقات عورتیں اتنے سخت کربند با ندھتی ہیں کداس سے منصرت یکر ان کے بیث براس کاگهرا ادر بدنما نشان برجا تانبے ملکه اس کا افر دھم بر بحی براتا ہے جس سے دہ ابنی مگرسے ہٹ جا آ ہے۔ اس کے عالم دہ اور بھی جہانی عوارض جورحم کے دھلک کبائے کا باعث ہوسکتے میں. لىكن عام طورىرغور تول مين يه خرا بي بيچ بو في بي كيسلسلم یں بوتی ہے۔ خاص طور روہ ورتین اس مرض کا زیادہ شکار ہوتی میں جوجہانی اعتبارے کمز در ہونے کے باوجود دنیا کی آبادی ثبط^ا میں ٹرھ جڑھ کر حصد لیتی ہیں ، جول کہ ان کے بال عبد طبد بجے ہوتے میں اور نقریبًا برسال ڈرید سال کے بعد انعیس وضیحل کی مہم سے واسطه برتائي اس لياس زماني ايك زج كوجوا جتياطيس کرنی جا میں وہ ان کی با بندی نہیں کرمیں اور سات اکٹ روز کے بعدى بكنگ سے الله كرگھرے كام كان يں جعد لينے لكتي بيں - اگر السي عورتول كى غذا الجي براوروه وضع حمل كے ذبلے ميں جرمب سالى نقصان ہوتا ہے اس کی تلانی ابنی غذا سے کیس تب بھی ان کی قبل إذ ونت نقل وحركت سے مفصال رہنچ ۔ گرعام طور ریصورت نہیں ہوتی۔ ہادے اب رج کواب ایجی غلاکہاں میسرات ہے۔اس لیے ير تسكايت عور تون ين اب عام بوتي جاري يح واري قض اور بیت الخلایں دیر تک بیٹنائی اس تسکایت کا باعث ہوجا آئے۔ ان تهم اسباب پرنظر ہو جُلنے کے بدأب اپنی اس شکایت کافی

سبب مجی دریا فت کرسکتی بی ادراسی کے مطابق تدبیری علان مجی

كرسكتى بين اگر بحي بونے كے سلسلے ميں اب نے كچائيں بيرع مداليال کی میں جن کا اور ذکر کیا گیائے توائندہ ان سے بناچاہیے صحیح غذا اورصى اصول زندگى اختيار كرينے جا بيين تاكه جومبى سابقه رحسس خوابيان جول وه دور بو ٔ جائين اور آئنده ان شكايات كاسلب بنديروتبائة ايرسين سے فائدہ مي ہوتبانات اور تقصال مي نهيں کہاجاسکتا کہ آپ کے س<u>لسلے</u>میں کیا ہوگا۔ اپرنٹنی علات بس کرتے یہ مِن كه رتم كوابن جُلرية قائم كرك شكى داوارس اسس ديتي إن تأكدوه ومان قائم بوجائے اب اگر اسباب مض على حالم قائم بي تو فاهر وركره وإل سي عليحده بوكر رثم بجر دهلك جائے گا اوراس فت چوں کر رہم کو مگر برقائم کرنے والے وہ الکے تھے جموں نے لئے تیکی دیوارسے چیکا رکھا تھا اور رحم کے اپنے رہاط اور عفلات تربیلے ہی مرتبہ ڈھیلے ہو جکے تقے جن کا علاج کیے بغیرا برنٹ کے ذریعے رتم كوقائم كرف كيك ايك دوسراسهارا دهونده سياتها اس لي رتم مل سيمي رياده دهلك جائے كا اور مريض سخت تكليف میں مبتلا ہوجائے گا۔ رتم کوشکی دلوارسے مالکوں کے دریعے جبکارے . کا نعصان اس دقت بمی ظاہر ہوتا ہے۔ حب ایسی عورت دوبار ؓ حاطر بولات با دهر أو رحم شكى داوارس باكل سلا بوا بوتا بوا ور ا دعرى كالدوا فزون نشيونا بإنا اس كامتعاص بواب كراست دم ادریں زیادہ سے زیادہ حکم لے . اگراس کے زورسے رہم سکی اوار سے الگ ہوگیا تب تو بحردہ بالكل بى دھلك جا بات اور دوران حمل میں بڑی کلیف دہ علامات برداکر اے در نہ دوسری صورت یں غیر معمولی تناؤ ہیدا ہو جانا ہے حیں کا اثر عضلات شکم اور اعضا^ے ہضم دونوں بربرا ہر تاہے اور عورت بیار عض ہوکررہ جائی ہے بہر اس كا الك علاج الرئين مي بعج آن كل بهت دائج نب مراس مِن بهت كچه قباحتين بين مهين ان بريمي نظر كفن جاسبير اس لمبي چوری تمید کے بعد می صعیم طریقہ علاج کی طرف دھوع کر نا ہوں۔ إس صفين من سب سے ميلے ميں أب كوبدا يت كرول كاكم

آب وزن اعمالے اور دیرتک کورے اسے مسبل دواؤل کے متعل

اولكريند ويغروكس كرباندهن ادراجابت أفيربلت السنع سياكلتم

اجتناب کیجیے بنبن کی شکایت منع کیجیے اور میں ورزشوں کا ایک کوئ^س اور عنسل کا ایک طریقہ بتانا ہوں جن پرتنی کے ساتھ عمل ہیرا ہوتتے -انشار الترفیتین نے کہ یہ بہ بیری علاج آپ کے کیس میں سونی صد^ی کام باب ہوگا۔

نرق میں ورد کا ایسافاقہ کھیے ہم بس سولتے سنگتروں کے عرق ادر سُادے یا فی کے کوئی دوسری چیز ناستعال کیجیے۔اس دوران میں چونکراپ ملوس غذانہیں کھائیں گی اس لیقیض ہوجائے گا دوران فاقدی اس قبض کورف کرنے کی کامیاب ترین ترکیب توب ئے کونیم گرم پانی کا دوروز تک سوتے دشت انہا لے ایا جاتے لیکن اگر آپ ایمانے لے سکیں تواس معورت میں بیں دالے منقیٰ کے كراتميس وبس مفض أدع كلاس باني مس مبيكا يدم ويحيه باني میں مجگوتے وقت اس میں است کیموں کا موق بھی ڈال دیجیے ۔ الكك روزصبع كےوقت نهاد خد سنن كو آئين تاح سے پائی میں سل كرا ہن كاحرق كال ليجيا وراس كونتا اركر إنى بى جائيد اس سيراً پ خون بھی صاف ہو گا اور آنٹول کی ترکت دوور بھی بجال رہے گی منتی کا استعال آپ ایک اه تک برابر کرانی آگ جس روز صبح سے فاتم كريناً كى اسى روز صبح نها رمغه سأ دي إنى كے بجائے منتی کا پانی مبنگ ية ورواكب كفيض وعيره كالملاح - الرنترثرع من دوروز النماجي آب نے لیا . تب می بعدی منقی کا ستِعال آب کے لیے ضروری ہے. لسے ایک اہ تک ضرور کرنا چاہیے ۔ دوروز فاقے کے بعد سنگرے مے علاوہ دودہ دلیا اور دوسرے کیل بھی غذا میں شامل کی<u>ھے</u> اور ا بسته استد مفوس غذا كهانى خروع كرديجية تركاريون مي آك يص مند عد الريال الكيبا بروال أوم كله بالك كاساك كاجرين مول مُلِهِم حِقِندرا در ثما ثر ويخره نهايت مفيد تركاريان بِس. اغيزخ بْ کھائیے۔ دوٹی ہمیشہ الیے آئے کی کھاتیے جس میں بھوی بھی ف_{اہر}گ ہوا گوشت کا ستعال کم کیا جائے اورجب مجی کھائیں تر کاراوں کے سَاتُه كُلُوا بِين عَذا مِن مِيل صَرْور شابل كرير - أكران كيشابل كمنے سے أب روٹى كم كمائي أوكوى مضائقة نيس و والى خوب يا كراودلطف الماكمكانيداس كابمينه خال الحيدك ببب كأا

بھوک دکھ کر کھائیں۔ بُر توری آہ بُرخس کے لیے بُری ہے لیکن آپ کے لیے زیادہ بُری ہے ۔ اس سے اجتناب کیجے معنائی وغیرہ بہت کم کھائی بھیلوں کی سٹیری آپ کی جہانی ضرور اوں کو پولا کرنے کے لیے کافی ہوگ ۔ اِس غذاسے آپ کی جہانی پُر ورش بھی ایچی ہوگ اور قبض اور نوانی سفم بھی کھی در سٹائیں گے۔

اس کے مبدی اندرونی صفائی کی طربی متوجہ ہوتا ہول ایس کے لیے دو بہایت موٹر تدہری بتاتا ہوں جس براگر آنے عمل کر لیا ق سيلان اورزم كا وهلك حبالًا دونون كليفول سي أب ونجات بل جُليةً كَ. اوَّل إِنْ كَ بِهِ كَارِي أوردوم منتراً بي كولهون كاعسل. يانى كى يجارى لينه كاطرابقه وتراست جوائما لينه كاسر إنها ك طل اس كامئ سُائى فن ہوتائے۔ ربر كى ملكى ہوتى ہے۔ البتداس کی مثال ایماکی مثال سے ختلف ہوتی ہے ایسے انگریزی میں دخیمیل ڈوش کینے ہیں۔ سَائی فن اَمَا بڑا ہونا جاہیے کہ اس میں ایک سے لے کر حُادِ کُلین مک یانی اُسکے۔ اسے بِلنگ یامیز سے مب پر لدیٹا جا ۔ تین جادنٹ مبند ہونا جاہیے ۔ جار پائی کے پائینٹی بٹی کے قربیب کئے كر بالكل جيت لينا حائے اور ابني دونوں مانگوں كوجوچا، ياتى سے بابر مول عليحده عليحده دوكرمسيول برركدليا جائے كولبول كے نيج ايك تحيه بأكدا ركدك ورساد كإكر لما جائي بالريجر. اس ٥٠ افادن ريت مك موناجا ميدين نيم كرم سوزواي زياده -جادبای کے بچے ایک باٹی دکھ ل جائے اگر بانی فرش پر گرنے کے بجائے اس میں مصلیا جائے منال کواندام منانی میں جینے اندر اسًا فى سے داخل كيا جاسكتا ہے كيا جاتے أكدرتم كا كردن كك بنيح مَا ئے۔ زیادہ بہتر ہو گاکداس کے لیے کبی قابلہ یا نرس کی حدا على كربى عائين تاكراً ب كوغوديه تمام دقت مذاعثاني بڑے۔ اس مح بعدكم سے كم كيب منت كك اس طح ليث كرادام كياجاتے۔ ٢ - سنتر أله ين كوابول كاعنل لين كي ليه الراس كالمضوص المب روا أومعولي الب سي مي لياجا ماسيد اس كاطرافيه يد مي كمعمولي الب ك الكرسر كراج كوى جيز المدكر المع ووميل ك ا دِنْجَا كُرِلْمَا حِلْكُ لُورًا إِسْ مِرِكَ مِنْ حِنْجِ السِيحُ وَيَ كُلِّالِمُلِينَ بِالْحِيكَا

۱۹ یا ۱۹ درج ترارت بوردال دیاجائے - اگر تحرامیشر نرجو توایسانیجر
کرین گیلن تو تازه نل کا پانی وال دیجے اور ایک گیلن اجتابوا با بی
دال دیجے اس طح آپ کوهیج اور مطلوبه درج حرارت کا پانی لی جائیکا
پرشبین اس طح بی خیج جائے کہ آپ کو لیے تو پانی میں دوب جائیں
مگر بالائی جصہ اور بند لیال دغیره پانی سے با برریس و دس من خیج کے بعداس پانی میں ایک گیلن تا زه پانی طاکر مزید شند اگر لیے اس کے بعد بیل مدرج حرارت کے پانی میں بی بانی من شانه بانی طاکر مزید شند اگر لیے اس کے بعد بیل ایسے اور تر ساح بعد دیل اس کے بعد بیل اس کے بعد وقت کردے گا۔
دات کوسوتے وقت کیجے - یہ دیم کی خوابیال دور کرنی شروع کردے گا۔
دات کوسوتے وقت کیجے - یہ دیم کی خوابیال دور کرنی شروع کردے گا۔
دات کوسوتے وقت کیجے - یہ دیم کی خوابیال دور کرنی شروع کردیے - جو اس کے بعد درزشوں کا ایک نہایت موثر کورس شروع کردیے - جو دیم کے لیم منظم کو جست کرلے

ورزش مل : آپ چاتی یا فرش پرچت لیث جاتی ای فرش پرچت لیث جاتی اس طیح که دونون الگیس آبر میس ملی بوتی بوتی بین اور باتی پهلوون بی دین اس کے لبعد دونوں باتی بهلوسے اٹھا کر آستدا مستد شانے کے متوازی لے آیے۔ اس کے ساتھ ہی اندر کی طرف گراسانس لیجے۔ جب بھیم چروں میں بواخوب بھرجائے تو آمستہ امستہ بواکو خابی کرتے جاتیے اوراس کے ساتھ ہی لینے بازوکو بھی جہاں پہلے تھا' اس پونش میں لے آتے۔ بہی حرکت ایک باتھ سے کوئی چو مرتب کرنے کے بعد' دوسرے با بقر سے بھی اتبیٰ ہی مرتب کی جائے۔

اس کے بعد دایاں ہاتھ بہلوسے سمت الراس میں اٹھاکر سے اور کان سے چو تا ہوا نے جائے ہیں اٹھاکر فرش پر ہے متوازی ہوجائے۔ اس ہا تھ کے انتا نے اور لٹانے کی برحکت کوئی چو مرتبہ کی جائے تیفن کاطریقہ اس میں دی ہوگا حبیا اور کئی وزرش میں بنایا تھا۔ میں حرکت ہائیں سے اتن ہی مرتبہ کی جائے۔ اس کے بعد دونوں ہا تھوں کو یک بارگی اٹھایا اور لٹا یا جائے۔ یہ حرکت میں چھ مرتبہ کی جائے۔

ورزنش ملا اس ورزش میں اسوں کی جائے ٹائلیالی ا جایس گی۔ پہلے دائیں ٹانگ تفاکر و درج کازا در تا تمر بنایاج

الگ الفاتے وقت سانس اندرلیا جائے اورلٹاتے وقت اُہتہ کہ سہ اہر خالج کردیا جائے۔ یہ حرکت بچھ مرتبہ کی جائے۔ اس کے بعد ٹا گلیں بھی بہی حرکت بچھ مرتبہ کریں۔ علیحدہ علیحدہ دوٹالگیل تھا۔ اورلٹا نے کے بعد اب دونوں ٹا گوں کو یک بارگ اٹھا! اورلٹا یاجا۔ یہ حرکت بھی بچھ مرتبہ کی جائے۔

ور زنس سے: آپ کسی اسٹول پر مبید جائے۔ اس طی کر وزل پاؤں آپ کے برابر لمے دہیں اور دونوں ہاتھ کو ابوں پر رکھے ہول پھر دائیں اور ہائیں باری باری سے لینے دھڑ کو جہاں تک موڑا جا سکے موڑیئے۔ اس طی آب کے دھڑ اور کم کے عضلات نہایت مضبوط ہو کا آیں گے۔

و رونس بالده الماس المساق المراس الماس الماس بالده المراس الماس المراس المراس

 ۱۲ سوال و جراب

كيني اور المعول كى كلاتيال جول كى-

ور زمین ملت: در دم کواپی الی حالت برلانے کا ایک اورطریقہ بھی ہے۔ وہ یہ کہ آپ اور در بھی صلینی بھی ہے۔ وہ یہ کہ آپ کا سالا جم اکر دہ اپنے یا گوں الیس اور اللہ اور اللہ جا آب کا سالا جم اکر دہ اس بیٹ یا گوں کے ساتھ کو لہے اور کم تک اوبر اللہ جا تیں اور جم کا سالا زور سینہ بر لیہے۔ اس سے آمتیں شکم کا جون اوپر کی طرف پڑھیں گی اور لیے ساتھ دیم کو اوپر کی جانب نے جانے گی۔

ورزنس مد، وایک اورطریقے سے بی ہی بتی جواصل کیا جاسکت ہو وہ یہ بوکر جبت لیٹ کر سر شانے اور کر کا بالا تی جصد آو فرش پر اشکا لیا جائے اور رائیں بلنگ پر دکھ لی جائیں ۔ بہی حرکت بٹ ہو کر کہی ایس مہری برمجی کی جاسکتی ہے جس کا سر بانا بہت اونی ہوتا کہ اس پر ٹاکلیں رکھی جاسکیں ۔

ان تمام ورزشوں یا حرکتوں کا نشایہ ہے کہ میٹ کے تعطالاً مضبوط ہوتجائیں اور رہم کو وہ قدرتی سہائے کی میس کے تعطالاً در مضبوط ہوتجائے کی وجرسے وہ دھلک گیا ہے۔ ان ورزشوں سے وہ برا سان اپنی جلی حالت میں اجائے گا اور روز ان مراوست سے وہ ہمیشہ کے لیے قاتم ہوجائے گا۔

اس خط میں میں نے اُپ کو کمل ہوایات دے دی ہیں ۔ امید تبے کہ اَب ان بہمل میرا ہو کران سے بیوا پولا فا آمرہ اٹھا تیں گی ۔

"مجيخ نيندنهي أتى"

سوال :- دات اور دن میرے لیے قربار ہوگئے ہیں۔ دن بحرکام کان کر ابوں اور دات بحر تارے گفتے کا مشغلہ دہتا ہے۔ گھنڈ ل اُت کروٹیں بدلئے گزرجاتی ہے۔ بڑی خیس سے سے درا آ کو جہا جاتی ہے بگر کیا یہ بقائے محت کے لیے کائی ہے؟ خداد ا اَب ہی میری مدد کیجے نواب آور گولیاں اور خواب آور کیاں سب کھا کرنے کرچکا بول نواب آور گولیوں کا فرخیرامرکی دسّالوں میں بار با پرنیما باضوص معاد قائم کر دکھائے اس کا مطالعہ کرچکا ہوں اُس لیے ان کے ستحال

سے بچنا چاہتا ہول امکن بمیزمی ایس خرودی شیے کہ بمبت کر کے یہ گولیاں کھاہی تجا تاہول ۔لیکن بے سود۔

ضيام الاست لام يحراجي

اں قربات کہاں سے کہاں بنج گئی۔ کہنا یہ تھا کہ مرخوری نیند مذائے کا ایک اہم سبب ہے۔ اس کے رعکس ایسے وگ بمی بیں جو جودن محر مکبر موس میں سے اور ۱۸ میشنے محمنت سفاقہ میں گزارتے ہیں ا

لیکن ان کو آئی مر دوری نہیں لمتی کہ ان کے گرو پلیا جل سکے وہ مجدک ان کے گرو پلیا جل سکے وہ مجدک ان کے گرو پلیا جل سکے وہ مجدک ان شدت میں اور بچے مجوک سے بلک بلک کر صبح سے شام اور شام سے صبح کہ دستے ہیں۔ یہ اُسپار کی غلطائنہ ہے۔ مرد دور کو بوری مردوری نہیں منی اسے دو ٹی نہیں لمتی السے میڈنیس آئی۔ من دور کو بوری مردوری نہیں ان دنوں کی نہیں۔ مشیر لوگ ابھی تک شمکالے سے نہیں بیٹے ہیں۔ فکر من اس سے ابھی بہت سے نہیں بیٹ اس سے ابھی بہت سے نہیں بیٹ اس سے ابھی بہت سے بور کی ارا د نہیں ہوئے ہیں۔ فکر کی بہت سی میٹیس ہیں، لیکن اقدیم نہدک کو گرک اور نہیں ہوئے ہیں۔ فکر کی بہت سی میٹیس ہیں، لیکن اقدیم نہدک بعد فکر کے کہ اب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فکر مکان سے آزاد نہیں ہوں گر ، بہر کال کہنا یہ کے کہ آب فی نیندر نہ آنے کی کسیا

کاموں کی زیاد تی اوردا توں کوجاگ جاگ کر مطالعہ کرنا ہی ہالاَجریے خوابی کامرض بِکیا کردیتا ہو۔

اب نے اپنے سوال میں کہیں تھی کچھ اٹا پتا نہیں دیا کہ اب سوال میں کہیں تھی کچھ اٹا پتا نہیں دیا کہ اب اس میں ہوئی کے برکر دینا۔ اہم اگر بیالہ خوری آب کے مرض کا سبب ہے قواس کا علاق بہت شکل ہے۔ اگر آب میں جار داری تو ندی جربی گھٹا سکتے ہیں۔ اگر آپ میں طاقت ہوا ور آپ میرایہ داری آنکھوں کی بنیاتی آسے واپس دلاسکتے ہیں، اگر آپ میں قوت نے اور آپ میرایہ داری بھیرت اس حابل کراسکتے ہیں توطعنہ زن مرخم بھیڑ، لا بھٹی جاری اور تیدو اسے حابل کراسکتے ہیں توطعنہ زن مرخم بھیڑ، لا بھٹی جاری اور تیدو اسے حابل کرا سکتے ہیں توطعنہ زن مرخم بھیڑ، لا بھٹی جاری اور تیدو ایسا نہیں کرسکتے تو آپ کے معارشی سلے کا حل اس وقت تک برا نہیں ہوسکتا جب بک اس ملک میں میچو نظام حکومت قاتم نہیں ہوجا تا۔ ہوں معارشی مسئلہ کا جو طرحرت اسلام ہی بیش کرتا ہے اسے قاتم ہیں۔ اس معارشی مسئلہ کا جو طرحرت اسلام ہی بیش کرتا ہے اسے قاتم ہیں۔ اس معارشی مسئلہ کا جو حل صرف اسلام ہی بیش کرتا ہے اسے قاتم ہیں۔ اس معارشی مسئلہ کا جو حل صرف اسلام ہی بیش کرتا ہے اسے قاتم ہیں۔

اس کے علاوہ نیندنہ اُکے کاکوئی سبب ہے تواس کو مخلف پر میری اصلیاد کرکے دور کرنا چاہیے ۔ مثلاً سونے سے پہلے مشدق پائی سے پولسے اطمینان کے ساتھ مفد دھوتیے۔ بہروں پر مشدق بائی کا ایک پولالوٹا وھال کے ساتھ کرا لیجیے ، ناک میں مشتر ابائی خوب پڑھا کر انکھوں پر مشندے پائی کے جیکے ما دیے۔ اس کے بعد لیسٹر ربیلے جاتے۔

إفه بردسون ، غراس كرن ، ناك ميں پانى چرسان اور تيبك مار نے كے دوران ميں ، ب نے اگر وضوكى بنت بى كرئى ہى قراب سر پرجانے سے قبل ناد بحق پڑھ ليں ۔ اس سے آپ كو بڑا سكون صل ہوگا ۔ نماز سے فالغ ہوكر بہتر پر ليٹ جائيے ۔ ہا تقر پر دھ ميلے چوڑ د كيے ۔ انكى بندكر ليجے اور كوسٹ ش كريں كہ كوئى فيال آپ دل ميں ذائے ۔ بحراس كے كدآب كواب فينداري سے بس ايساكنا ہى كانى ہے اكھ ہى ديرگز دے كى كرآپ كونيند آجاتے كى ۔

مجفية رد كمئسر بوجا مائي

سُوال: به جھ در در بری عام شکایت ہو۔ دلیے شام کو نفروع ہوا نے اور دات ہوتے ہوئے شدت اختیار کرلیتا ہے۔ بالخصوص اس بال زیادہ ہوتا ہے جب میں مطالعہ زیادہ کرتا ہوں۔ بنے دفتر میں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اب میں اس کلیف سے خاصا عاجز اگیا ہوں ' چاہتا ہوں کہ آب ہماس کا دی علاق بتا دیں۔ ولیے بمی میری عام جواب، آب نے جوال لکھا ہے اس سے یہ اندازہ کرلیا مشکل نہیں ہے کہ خون کی کمی ہی آب کے مرس کا جس میں خون بڑتے۔ اسباب فواہ کچھ ہوں۔ کوشش یہ ہوئی چاہیے کہ جم میں خون بڑتے۔ اسباب کی تلاش قرآب کو کسی مفامی مواج سے کرائی جا ہے۔ ولیے ب اس طرف خاص قریم کی میں مار کو ترب احکام کی شکایت ہو توالی اس طرف خاص قریم کرمی مقامی مواج سے کرائی جا ہے۔ ولیے ب اس طرف خاص قریم کی میں مار کوری ہوگی تو دیا نی بہیں رہنا قواس کی دُدا کیجے۔ خون کی کی جم میں اگر بوری ہوگی تو دیا نی کھی کردوی اور در در مرم نم ہو جائیں گے میں چند باتیں بنا ہوں۔ ان برعمل کرنا بھی افادہ سے خالی مز ہوگا۔

رہ اوسی نبار تھ کھلے میدان میں شکنا اپنامعول بنا لیجیے۔ دونا اور سے میں ایک بیاری کے دونا اور اس دوران میں گہرے گہرے میں سانس لینا جسم میں ایک خاص تازگی پیدا کرتا ہے جبے آپ عمل کیکے ہی محبوس کر سکتے ہیں۔

۷۔ روزارعنس کو اپنامعول بنالیجیے غسل کے مدیٰ صرف یہ ۱ باق صنہ پرملاطلہ بجی

نزله و زکام

جاری بخم پر مارجوری کورکام کا افر برا ۱۸ کورکام بڑھ گیا ، ۱۹ کوزخرے پراس کا افر برا اور ۲۰ جنوری سنه ۱۹ مو ۱۹ کو برطانوی کطنت کا پیشبخش ہے اس جزیرے کو ایک عظیم اسفان سلطنت کی شکل دی متی ایرشبخش ہے اس جزیرے کو ایک عظیم اسفان سلطنت کی شکل دی متی ادرجس نے برطانوی باد شاہ کو شبخشاہ بنایا تھا وہ ذکام جیسے حقیر مض ہی کی نزوجوا۔ برطانیہ کا بہلا اور اخری میرودی النسل وزیرعظم جو قور واثیل کے نام سے شہورہ و یہ دیمبرکے نہینے میں بعارض زکام صاحب فراش ہوا۔ اس کے نرخرے پرجی زکام کا افر ہوا اور ۱۹ را بریل کو اس نے بحق دائی اجل کو لیمک کہا۔

با دشا ہوں اور بادشاہ گردں کی سولنے حیات بھی جاتی ہیں بھر جھوٹے آ دمیوں کے حَالاتِ زندگی قلم بندنہیں کیے جاتے اور م معلوم ہوتا کہ ہرسال میموذی مرض کتنی زبردست بھینٹ لیتا ہے۔ جنگ عظیم میں جس قدر جانیں ضائع ہوتی تھیں اس سے کہیں زیا دہ جانیں جنگ کے بعد زمانڈ امن میں سُال بحرکے اغد اندر اندر وبائی ذکام بینی انفلوئن۔ زاکی نذر ہوگئیں۔

نزلہ اور ذکام برظاہر ایک معمد لی اور ناقابلِ عتنا مرض مجھاجاتا ہو۔ ورصل یہ تعینی کی طبع ام الام اض ہو۔ اس کے عواقب اور نتائج سیفید اور طاعون کے نتائج سے کم خطرناک نہیں اگر نزلہ اور ڈکام کا قدارک مذکلیا جائے قوبہت سے مہلک امراض ئیدا ہو جائے ہیں 'مثلاً انگھوں کی بیاریاں ناک اور کان کے امراض کیکے اور جی چروں کی اکثر بیاریاں خناق 'کمرنیا 'کھالٹی' سل معدد اور اُ نوں کی بیاریاں 'اسہال اور جوڑوں کے

درد وغيره صبي امراض نزله كي دجس بيدا بوسكة بن.

نزلہ اور زکام مرن ناک اور صل تا ہی محدود نہیں استے عمواً الیا ہوتا ہے کہ نزلہ کا مادہ احساروں کی ٹریوں میں جو خلا ہوتا ہے اس میں چلا جا تا ہے کہی وہ کبنیٹوں اور دماغ کی بڈیوں کی طرف رجع عموتا ہے اور چونکہ ان حصوں میں کسی دوا کا بہنچا نامشکل ملکہ قرمیانا ممکن ہوتا ہے۔ اس لیے یہ بڑا خط ناک ثابت ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہو کہ اس ورم کی دج سے دماغ اور رخسار کی ہڈیوں میں ہیں ہے۔ کانے اس کاعلاج اگر مین کے علادہ اور کوئی نہیں خطرہ میں تک نہیں دہتا ملک بھی اوقات ایسا بھی ہوتا ہو دماغ کی تعلیاں نزلہ کا اثر قبول کوئی ہیں اور دماغ بھی اس کے اثر سے مجھوظ نہیں رہتا۔ اگر فعوانخ استہ زنے

كالغرداغ تك يني جائ ترشفاك المدركم بونى اى اورشفا اومى جائي سببى دماع بمشدك يد كم ذور بوجا البد

تندِم کورے نطف سے انکار نہیں سکن اس میں بھی تب نہیں کہ کوئی تھی دولے النفات کے لیے بہرا بننا لبند نہیں کرے گا لیکن کیا اب کواہی حقیقت کا علم ہے کہ عام طور پر بہرے بن کی زیادہ وجونزلہ اور زکام کے متوا ترتیلے ہوتے ہیں۔ کان کے درمیانی حصے اور حلق کو جو بالیک نالی ملاتی ہے۔ وہی نزلہ کے افر کو کان تک پہنچا دیت ہے۔ اگراس طن کان میں بیب برجوائے تو بھریا تو وہ کان کا پر دہ بھاؤ کر ورز کو کان کی سب بیت برجوائے تو بھریا تو وہ کان کا پر دہ بھائی ہے۔ انگراس طن کان تی بیب برجوائے تو بھریا تو وہ کان کا پر دہ بھراگیا ہے۔ انہیں کرکے کان جاتی ہے۔ بھریا ہوا برد در کھیا گیا ہے۔ انہیں کرکے کان جاتی ہوتا ہے لیکن عام طور بریر در کھیا گیا ہے۔ كمكل علاج كے بعد مى تقوڑا بہت براين حرورقاتم رہتا ہے۔ يمي ديكھا گيا ہوكہ بيض اوقات يه اده دماغ ميں منچ كررسولى كى صورت ميم يض کی موت کا باعث بن جا آ ہے۔ مزمن نزلے کی صورت میں عام طور پر سمینہ کے لیے ہمرا ہو جا تا ہے۔

اگرخوش قسمتی ہے اس کا اثر دماغ اور کان کی طر مرن نرخرے تک می دورئے **ق**ر نهایت بخست کمانسی ہو اگرافر ذرا اوراً کے بڑھ نیائے تو نمونیہ ہو کیا تاہے اور م کر ور مربین عام طور براس مرض کی نذر ہو کراس و نیاسے نزله اورزكام من أدى خوسطبوا وربدونهيس ونكم

كعصاب ميشك ليے بے كاد ہوجاتے إلى -

زله انکھوں پر گرے تو اسٹوب سٹر کا مرض ہوجاآیا

ئے۔ نیل کے ادبر کی جلی سرخ ہوجاتی ہے۔ آ محمول

ر بوتد عور نرخيك ورعبيرون كى طرف علاا بو- اگر

عُاتی کے جے الگریزی میں برانکائی میں کماجاتا ہے

ضروري نهين كدنمونيه كامريض بميشه صحب إب بهور

سكنا ليكن نزلداور ذكام عصتك ليهي تونوت شامر

كوث كرحا يات .

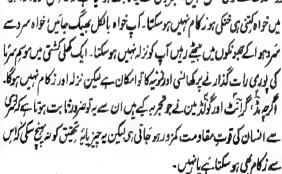
سے پانی ہینے مگتا ہو شیسیں اٹنتی ہیں اورکنٹی کی رکیں ابھرا ٹی ہیں۔ چیمپٹروں سے نیچے اگرا فرہوتو معدے اورا نثوں کے نعل میں گڑ جہوجا سِينَ أَنْ مُعُولُ كَا وَرَمُ اور اللّهِ دوسَهِكَ امراضُ لا حَق بوجا مَينَ -

انسائيكلوپيڈيا برنيكا كے مقاله كار داكٹررسل ايل سليل كا توبيان تك خيال ب كراس مف دنی کے خشتہ مادّے بیدار ہو جاتے ہیں خدا جانے ہند مُستان میں جوہرسال بچاس لا کھ دق کے مریفن مرتبے ہیں ان *پ* مے کتنے نزلہ اور زکام کی وجہ سے اس بہلک مرض کے شکار ہول گے ۔ ڈاکٹر رسل نے بیمی مکھا ہے کہ نزلہ اور الكام سع مشيا موجاتى ب- دل كى باديال مى نزك كى وجس بوسكتى بي -

ہے۔اب مرحن

عام طور ریز خیال کیا جا تا ہے کہ زکام نزار منذاک سے ہوتا ہے ۔ لیکن بے دربے تحقیقات سے یہ جیز ثابت ہوگئی

ہے کو نزل اور زکام کا سردی اور شنڈک سے کوئی تعلق نہیں۔ تجریوں سے یہ نابت ہوگیا ہے کہ خابص اور تازہ ہوا



لله الواع من فرشر نے اور سلاماء من اللكي اور ميكار من نهبت سے تجربات كے بعدية نابت



کرنے کی کوشش کی کرزکام کا سبب ایک مقطار گرزار جر تومہ ہے۔ یہ ایک متعدی مرض ہوا ور ایک مریض وور تندرستوں کو بی دکام کا مربض بناسکتا ہے بلکین اس کے ساتھ ساتھ دو مربے سانیندا فوں فے ہوتھج یات کیے یں ان سے پتر جلنا ب کر تندر سے علق اور اک میں بھی ہمیشہ جراثیم استے ہیں اور ان سب جراثیم **کود علیتے ہوئے** يات عين سينس كون ما على كوان من سيكون ساجر أومد إس معن كاسبب عيد

نظرئيج إثيم كي الك اور ناكامي

ر کام کے منہور اہر کارنل یونی ورٹی کے براو نیسر ڈاکٹر رسل ایل سیسل نے ایک

ابنورس كمين كے الازمين برتجربات كاذكركرتے ہوئے بتا ياہے كه اس مقطار گزاد جرقوم كاسترادميوں كوئيكر لكا گیا "میکر کے بعد و ۵ آدمیوں کونزلرا ورز کام ہوا متعدی امراض کے بارے میں یہ نظریم ہوکہ اگر اسی مرض کے جراتیم کی ایک خاص مقدار بزرید میکد کری اوئی میں داخل کردی جائے قواس میں مرض کی مرافعت کی قوت بیل بوجا أن ب ليكن إس نظريه كوسًامية و كليته بوت يرجيز نابت نهيں بوتى كەز كام مى كىي جرنومەسى بريدا بوتا تے . میرد ولیش لا نف النورس كمين كے الله ول بريارك اور خان شولى في برار كا أيكر لكان كا تجرب كياب سے پیٹابت ہوا کہ جن لوگوں نے ٹیکہ لگوا یا تھا ان میں اور ٹیکہ یز لگوانے والوں میں کوئی خاص فرق نہیں اور ٹیٹ کہ

لكوك والول كوسى دوسرے لوگوں كوسًا ته نزله بوگيا البق ورد الله الم تعجر بركيم بين ان سيمي بي تابت بواكم المحكين اور تيكرسے نزلم

اورز کام کی روک مقام نہیں ہوتی ۔

سرائة مقاملين لا ابن كتاب اسراد سائن من ايك ما بركا والددية بوسة لكما بوكروب بك يرم ف الركر من الله كوئ أدى زله اورز كام من متلاً بنين بوسكتا يجيناني كريك كيد ايس وكون كوجنين عام طور برنز له زکام بوتار ستائقا . برائے زیے کے مرتصول میں دکھا اور اس بات کا موقع دیا کہ انعنیں برمرص لگھائے. یکل آئیں اُ دی محق اور انھیں یانج گردیوں میں نزلہ کے مربعنوں کے یاس بچوڈرا گیا۔ جرت یہ کہ ان میں سے ایک کو بھی زکام مزہوا۔ اِس مجرم نے نظائہ تعدید کو بالک غلط تا بت کر دیا اورمغربی ماہرین طب جہاں سے علي الله الله الله المعالم الم

رکھی ہولیکن ساری کتاب بڑھنے کے بعد بھی یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اجسے رکام ہوتا کیوں ہے۔

والمبن كے متعلق جر تحقیقات كى كئى بيس ان سے بتر ميلاكر معيا بين العن كى كى سے زكام ہوجا آبى جنال جرجن لوگوں ميں اس كى كى یاتی گئی انفیں نزلد کا مربین پایگیا . لیکن یہ نتا تج تمی تیتین نہیں کہے جًا سکتے کیونکہ تحقیقات کے بعد معلوم ہوا کہ جولوگ حیا مین العن سے بمراور غذائيس كهاتے بيس النسيس مجى دوسرے لوگوں كى طرح نزلم اور زكام ہوتا ہے۔

Park.

Voan Sholly.

Blitch

Doyle

Sir Arthur Thompson

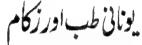
Scientific Riddles.

Leonard Hill

Mark Clement

ناكامي كاعيرات

محطے دنول امر کاکی میڈیکل ایسوس ایشن نے جیفرسس میڈیکل کا بح کے ڈاکٹر ہوبارٹ سے مین کوز کام کی تحقیقات کے لیے مقرركيا جنائيران كى تحقيقات كانچور امريكن ميديكل ايسوس النن كرسالدين شائع بوابي اس ين الضول في بنايا هي ككي قسم كي حياين ہمی زکام کونہیں روک سکتی اور نہ اس کا نقدان زکام کا باعث ہوسکتا ہے۔ اس میں انصوں نے صاف نقطوں میں اس بات کا اعتراف کیا آب كيموجوده طب اورسَائِس زكام كي وجراعلاج دريا فت كرلے مين قطعًا ناكام بيے ميں - اس مقال ميں ايضول نے اسپرين سينبلين كك كى اکا ی طکه نقصان کا ذکرکرتے ہوئے کہاہے کہ منامب بہوکہ جب تک ہیں نزاد زکا مکا شانی علاج نامے ہم مبلین اوراس قیم کی دوسسری ا نیاستمال کرے احق مزمنین ماک میں اوا لیے دائیں ورغراروں کے حلول مزلدز کام کے لیے درہ محرمفید منہیں اوران سے نقصان کے علاقہ فائده كى امبدكرنا سراسرهماقت بي



يوناني طب عرصة درازسي يدجانتي توكديه مرض از حد خطرناك اورمهلك بوادر اس کے علاج میں کانی عرصہ مگناہ دینے امام دازی نے اپنی کتاب برا۔ اساعة میں جہا اورام إض كى زود الرود المركبي بي وإل ذكام كه باد يم الكهابوكراس مضكا علاج فرری طور برنبیں کیا جاسکتا ملکن طب قدیم نے بعی اس کے اسباب وعلل

برر وسنت نهبي الله . قديمي اطبا اور محققين عام طور برميح نتائج بربنج جا ياكر تيست بسكن الفول نے اپنے تا ادرز کام کے بارے میں یونانی طب نے اگر حمیہ سیمے

ك بوت بش كرنے كاطف توج نسي دى جنائج زاله داسته کی طرف را بمبری ضرور کی نبیے لیکن تفاصیل میں بالکل

مرض نہیں بلکہ قدریت کی طرف سے ایک انتیا ہے۔ یہ ایک قت ما زنعت جاب سے حکی ہے اور اگر فرا آوج بنیں کی برتمله كردس كى - اگر مرحله بوكيا توكوى نبيك سكتاك مكيرل

اور داکر ول ک جدرجد کے بارجد تلعہ ی سکے کایا نہیں ۔ ہوسکتا ہودت یا نمونیہ ہوجائے اور یم بھی ہوسکتاہے کہ حملہ پیا کر دیا جائے لیکن مریض ہمیشہ کے لیے بہرا ہوجائے۔ ہمر د دوا خار الببورشیر نیر مے تجربات سے آبادک کایر نظریہ نابت ہوگیا کہ زکام کان کروری اور قوت ملافعت کے گھٹ جانے سے ہوتا ہے اور اس مرض کا حب را میم عظیم اشان فریب سے کوئی تعلق نہیں۔

دُوا کی تلاشس

چنانچاس تحقیقات کے بعد کہ نزلرتوت مدافعت اور کمزوری کا نشان ہو۔ ایک ایسی دواکی جبتح نمرفن ہوتی جونزلہ کی علا ات کے بیدا ہو





ہی میں کمزدری کو دور کرئے جم کو تندر رست بنادے۔ قدیم طب میں ٹیمرہ کا قذبان کو ہمیشہ الیں علامات میں ہتع کوایا کیا ہوجنا نی بارک نظر مدا در ہمدر دلیا ارٹر زری تحققات کو سکاسے دکھتے ہوئے اس ٹیمرہ کے اجزاکی الگ الگ جموع تحقیق کی گئاس کے جو اجزا غیر طروری تھے اور حضیق قدیم حکم آج نیر تحقیق کے نئے طریقوں سے نا واقفیت بنا ہدائگ نہیں کرسکے تقد دوالگ کردیے گئے۔ اس دوران میں لیسے مطروات و مرکبات بر میں تجربے ہوئے اس جو عضا بر میسہ اور خاص کر دیا من کر تقویت بخشے ہیں۔ جنا نچہ نزلہ وزکام کے جن مریضوں کو تقویت و مان کی دوائہ دی گیس ان بر بڑا ایجھا افر ہوا۔ در صل لونا فی اطباعے اس مرض کے متعلق ابتداسے بھی جو انے قائم کر لی تھی جنا





ایک طرف توجهدرد دواخانه لیبار پژین او دیه پرنجهات بولید تقید دسری طرف کلین خیبی ترجویز از کام اورنزلد کے مریفیوں کوقیت برانعت کے نسخ دیجر براندازے لگاری تھی کہتے کو کم وری سے ارشٹ کی متطاعت بخش کرکستا فائد واٹھا یا جاسکتا ہی جب کشخیص تجویز اور ہمرد دلیبار پڑیکان تجربی کانجر ڈنو کی گئی شکل میں طاہر ہوا۔ مقصد تو در حول نزلہ اور زکام کا علاق دریا فت کرنا تھا الکین تجمقات کی روشن میں جوروا تیاز ہوی گودہ لینے نام کی مناسبت نزلہ اور زکام کا علاج کئی مقسمت دی کہ دو بنا اور جھا کے نے آئے تک کے نوب کرنے نئے مترب نمیں ہوا۔

" تفكرت كي ن ونيايس جب كركوي شخص نما بني مجنت ازرد بن سوَجَتَ نهاي رَنَّ سكتا مُعز لي روزم و كي زندگ كاليك اجم

(۱) عجلس تشخیص و تجویزکی دوبَداح -(۲) همان دواخان لیباد ژویزگی دیورڈیس (۱۰ برالساعة - اوبجوهمد بن شکویا المساسم ی



- (5) Colds: Cause, Treatment and Prevention By Russell L Cecil B.A., M.D., Sc.D.
- (6) Eitology of Common Colds

 By G. B. Foster
- (7) The Problem of Common Cold By Arthur Locke
- (8) The Efficasy of Cold Vaccine

 By Clifford G Blitch and John F, Doyle
- (9) Common Colds

 By Professor Leanard Hill, F.R.S

 and Mark Clement
- (10) Scientific Riddles

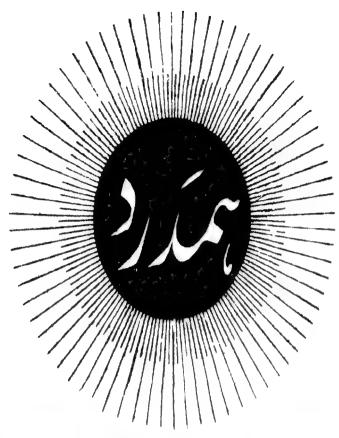
 By Sir Arthur Thomson M.A., LL.D.
- (11) Journal of the American Medical Association

بہ بن سے ۔ ہر دو واخانہ ا دراس کی تبلیں آبجویز کا سینہ براصول رہ ہوکہ دواؤں کا ہتمال کم سے کم کیاجائے۔ اگر فیطری طریقہ علائ سے کام نہ جیلے تب او دیر کی مددلی جائے جائے ہارے لیے بر فقرہ کہ 'نہاں'' دو امرہ از مدگی کادازج بردر رگر ہے میں مردان ارکا



باعث نہیں بیکن کیا جا ہے نہ دگی کے موجودہ معیار رہن بن کے طریقوں اور تہذیب جدیدی کا دفرائوں سے نہ آپ کو بچا سکتے ہیں اور نہ آپ کو بچا سکتے ہیں اور نہ آپ کو بچا سکتے ہیں اور نہ آپ کو بخان ہوں ان کا ساتھ منا تھ ذہنی اور بھائی ہوئی ایس سال کو سٹسٹن نر کا ایس نے شامی معلم ندی مہیں ۔ جنا پنے انہی وجو ہا سے کی منابر اب نوز کی وزم وزرگ میں داخل ہوئی جا تہ ہوئی تا جر ملازم ہویا مزدور ترض کے کہ کو کی تا ایس انتھیں نہیں جے کو لئ کی ضرورت مزہود

(١) فعلاجهليفي شراب النفسج بدامن الموزدان (قافيفه)



Hamdard

ایک لفظ جسط به نونان کی تاریخ مین میسی کیا جاسکتا!



المرزوجي

ملايي عليم فط مح سعيد د اوي فهرست مضامين نوميرسط فلئه ۱:- ہمدرد روڈ کراچی نمبرا تعرجا ريس بل كيامين يرطبي امتحان إس كرسكتا تفاع ٢:- بهدردمنزل- لال كنوال وملي لننت وتندرستي كيمتعلق ميري معلومات بريمي لوتي س: - ١٥ - ١٥ دلال سريف فورث مبتي طكرأوي 71 اعضاب لولى وتناسلي م - أولقه بإزار مكة المكرمه - سعودى عرب آپ بین ه - بول العصرى خان مجفر فاهره (مصر) ہوائی زرسیں طب قديم كي نشأة ثانيه کراچی میں دصنونتری مہاراج کا یوم ئیدائش برطأ نيرمين بورهول كى د كيد كجال سوال وجواب ٣٨

قیمت کالانہ: - (پاکستان مِن) پانچ لیے (مالک غیرے) سَات لیے اکا کے (طلبائے) کیار رہے ۔ فی رج کا کا اُن دیک منت دس لیے دینے پریمن سال کے لیے خریدار بن سکتے ہیں)

اه، ما در محدرد

" ابنی زندگی کا مقصد تمہیت مضد من خلق رکھنا "
" تصارے والد مرحوم رحکیم عبالحبائی) نے طب اُونا فی کی اصلاح وترتی کا بڑا اُٹا یا تقا
ایسے فراموش مذکرنا کہ یہ کا مجمعیں اُپو اکرنا ہے "
" اپنے داستے سر زبھٹکنا ، شہرت کی طرف مند دوڑنا خوبی ہی ہے کہ لینے کا م اور فرانس خاموشی سے اُپورے کرتے وہو"
" بہن بھائی آبس میں بل مجل کر رہنا ۔ ۔۔ دوسردل کو تکلیف مذر بنجانا !"

به ن بها ن به بی بین می می می بین بی بین بی بین بی بین بی بین بین نا عبد حمیب د تم روو نهیس ، محب تدر سعید کوسیما فر . بهنول کوسَها را دو ، بیرسفرتو هم سب بی کویشِن نا

ہے ۔۔۔۔۔۔۔ اتھے تھا اخت لاحافظ: ہم جارہ ہیں ،

كَالِكَ إِلَا لِلْهُ عُمَّنَ مُؤْلُ اللَّهِ اللَّهِ الْمُلْكِلِهِ اللَّهِ الْمُلْكِلُ اللَّهُ اللَّهُ

ڒٳڵؖڐٳڵٙٳڵڗڵڎؽٷٞؾٙۯؙڗؖۺؗٷڷٳۺ۠

اارذى الجير الساله ه (۵ راكتوبر المسالة ع) كى شام كوسات كبكر جوبس منث پرينے بنول اور اپنى بيٹيول اور لينے بين مجائيوں اور عزيزوں اور يرششند داروں كے هاموش آنسوؤل كرسسالاب ميں إنى تهمب رو دواناند

مأدريتمب ررد رابعة هندى

نے اپنی عرک تر ویں سال میں آخری سائن الیا ، اور مهیث مبت کے لیے شاموش مرکی میں

إِنَّا لِللَّهِ وَإِنَّا اللَّهُ دِرَاجِعُون

ويغفرالله لهي "

مے نفائیہ

(از افادات جناب شفا الملك محم فقر محرهما حبّ بي لا بق

۱۹۲۵ء کے بوئم سرایں ایک تورت کے ہال بہلوٹٹی کی بچی ہوئی جس کے جندروز لیسے شدید بنجار ہوگیا۔ بنجار کا درجۃ حوارت (مجریجی) عمواً ۱۰ ماہ ۱۹۲۵ء دوسرے بنجۃ موتی بچہ ، کے دانے بھی نموداد ہوگئی۔ اکیس وزکے بعد حواس ننگ ہوکے مرتضد کی زبان بند ہوگئی اور پہ لینے بمرکوا دھرا دھرا اور ترقیق کا مورت کی مسلم کی مسلم کی مسلم کی کہام جمہ ایک بختے کی مان داکڑ کر رہ گیا۔ مرتضہ نہ تو کھڑی ہوسکتی تھی 'اور منہ کروٹ بدل سکتی تھی' اور منہ کروٹ بدل سکتی تھی' باکہ کی حکمت نسیجی توبہ بالکل معذود تھی ۔

اس اکڑے ہوئے ہی مردہ ہم میں اگر زندگی کے ٹیو آٹار باتی تقے توفقط ہی قدر کہ ایک غیرادادی حرکت اس کے داسخ ہاتھ کو ہروقت محرک رکھتی تھی اور وہ چار باتی کی ٹی پر ہاتھ کو اس نہ ورسے نی بھی کہ اگر تماد داد ہاتھ کے نیچ کمید مذرکہ دیں قوم تھاوی کا زخمی ہونا ایک بعنی امرتحال کو خون ناک شمکش حیات میں کوئی شخص اس کے ہاتھ کو کبھی تھام لیتا تھا تو بجائے سکون کے بازد تک ایک ادنعاش کی حالت پر ابوجاتی تھی بہاں ہاتھ کو چھوڑا بجرد ہی حرکت شرح ہوگئی۔ دات کے وقت مرفضہ برجب ایک نیندگی سی کیفیت طاری ہونے گئی تو البتہ ہاتھ کی حرکات میں مجب سکون ہوجاتا۔

اس سکوت و تبود کی سی حالت میں ب وقت اسے کوئی غذا دین ہوتی تی تو تیا دداراس کے ہونٹوں کو زور کی حرکت دیتے تھے اور پرغریب اس سے کسی قدر متنبہ ہو کرا بنام خد کھول دیتی ۔ کوئی بقیق وسیال غذا چھے سے اس کے صلق میں آباد دی جاتی تھی جسے س اہلا تقیاس اس بنج پر پانی بھی مچھوں سے بلا دیا جاتا تھا۔ بس ہی ماکول ومشروب برنبسرا دفات تھی۔ لیکن پینچیف ونزارجہم بقید حیات تھاجس کی صحت کی شعاعیں یاس کی تاریکیوں میں جبی ہوئی تھیں۔

ایام بمل میں برلیند کوچوری چیپے مٹی اور کوئے کھانے کی عَادت بھی بس سے اسے شدید قبض دہتا تھا کہیں میسر سے چوتھے روز سو کھا مٹرا باخا نر ہوتا تھا جو بالکل تارکول کے دنگ کی طع سیاہ ہوتا تھا جمام ہم میں شکل اور میں کا یہ اثر تھاکدا عضار کرنت سے ہوگئے تھے جن میں فرمی اور لمینت نام کو نہ مقی - اعضے جیشنے کی صَالت میں مختلف عضلات جم میں است باوٹا بڑھا تھا جس کا تشنیخ ایک موصد تک تکلیف ویتا دہتا تھا۔

ال طویل علالت سے گوم بھند مبت کچو کہ و بیونکی تھی ایکن اس کی گزدی حالت میں بھی اس کا ہا ڈیمبت کچھ چوڑا چکلا تھاجی سے باسانی اس کے قواتے جہانیہ کا اندازہ ہوتا تھا ور مذاس مزمن اور ٹیرا بھتول علالت کے بعداس کی حیات مستعار تو خود ایک زندہ مجزہ نظرا تی تھی۔

مربعینہ کے والد ماجد ہونکہ ایک مغزیم ہو ہے متاز کے اس لیا ناز مرض ہی سے مربعیہ ہم ہم ن معالیم ہم کے دیر علاج دی ۔ لائل پور کے بسول سمرجن اور دو سرے والد ماجد کے داکٹر وں اور طبیعیوں کے ملائ سے بہب افاقہ نہ ہوا گیا ان کے واحد صاحب مربعیہ کو این وطن سکاتی وال دخلی شاہ پور می کے گئے۔ وہاں تھی مرض میں بجائے تضفیعت کے ترتی دکھائی دی تو بجر سے سرگودھا لے جاکہ زنا نہ سبتال میں دخل کرا دیا۔ سول سمرجن اور دوسے واللہ داکٹروں اور اطبائے علاج میں کوئی دقیقہ فرو گزائشت نہ کیا۔ لیکن مرض اور عوادش میں سمرموتفاوت بنہ ہوا۔ جب مہینے سے ذیادہ مدت اس حالت میں گزر دی تو مربعیہ کو لائل پور کے لیڈی سینتال میں اے جائے دخل کیا گیا۔ جب یہاں تھی کئی جہینے اس حالت میں گزرگے اور صحبت سے حالت میں گزرگے اور صحبت سے

ا الدنما یاں مذہوئے تو آخر کا دمریفند کو مالیس کی تعالت میں شائی ہند کے رہے بہتال میں جوان کی امیدوں کی آخری بناہ گاہ تھی' لے کے پہنچ یعنی اسے میتوسیتال ماہود میں داخل کیا۔ یہاں کے قابل ترین ڈاکٹروں کو مراحیند کے نیر العقول مرض اور الجھی ہوئی حالت نے خود ابنی جانب متوجہ کرلیا۔ بہناں جدوہ نہایت توجہ اور انہاک کے ساتھ اس کے علاج میں مشغول ہوگئے۔ بڑے ڈاکٹروں اور توابل بڑو نمیسروں کا یہ بڑا قابلِ تعدر اجتماع تھا جو کسی ایک بھارے لیے ہتے ہوئے ہو سکتا تھا۔ آخر مہدینہ ڈیڑھ مہنے کی لگا تار کوسٹ فول اور موجودہ سائن کی بہترین ایجادات کے ماجود ناکا میدوں کا مند و کھینا بڑا اور مراحینہ کے دالد مالوس ہوگر اسے میتوسیتال سے دائیں لے گئے۔

میونہ سبتال لاہور سے مربعینہ کو واپس لانے کے بعد جب جیجے دکھنلایا گیا تواس پر دس گیارہ مہینے اس حالت میں گزر جیکے تھے ۔ میں نے جو کچھ کیاوہ اکٹندہ میرے دستور بعلان سے وضح ہو گا۔ میرے ذورانِ علاج میں بھی میڈ کیل کائے لاہورے اکثر اسّا تاذہ اور علانہ واس الجھے ہوئے کیس کو ملاحظہ کرنے کے لیے تشریب لایا کرتے تھے ۔

متذکرہ صدر کالات سے یہ امرتو بالکل دانئے ہے کہ زجگا ایں داری کی حالت میں ایک عرصن کے کہا ورش کھانے کا شغل را ب سے تجفیف دطوبات ہو کے اسے شدید قبض لاحق ہوا اور تام خبم کرخت سا ہوگیا۔ پھروضع عمل کے بعداصتاب نفاس نے تمیٰ نفاسید بردا کردہا۔ جس کے ساتھ موتی تھرہ تھی شاہل تھا۔ دانوں کا ' در ہوا اور خوب ہوا کہاں تک کو شکاسول ٹک اثر آئے اور نجادا مورد کے بعدا ہوئی کہا تھا۔ بخاد کے بلند درجہ حرارت (ملی تشریح) نے یہ تو کیا کہ ایک گونہ لمطیعت براکر کے فضلات و رطوبات بدنیہ اور نفا سید میں ابنی تورانی اور غلیانی کیفیت کی وجہ سے رقت بریدا کردی متحر نجار کی شدت حرارت کی دجہ سے جہاں ترقیق ہوئی تھی وہیں افتائے دطوبات و ما تب سے سے واد میں مزید خلاطت اور ٹیس بھی بڑھتا بچا جا تا تھا جس سے اخراج نفاس کی معلاجیت دوز بردزا ورجی عقود ہتو ہی تی ترکو بجران بڑکے اکتیبویں دن مرتی جو کا بخار تو اثر کیا مگر دو عمیر العلاج عواد خرکھیا جن کا بیان مربضہ کے صالات میں اوبر کر در حکا ہے۔

وض ممل کے سوا مہینے بعدا دراد نفاس کی کوشش می فضول تی جب کہ ایک جلہ کے بعد رقم میں و ، قوت مدافعت ہی بہیں رہی جو فضلا کے اخران پر کما حقہ قا در ہوسکے جد جائے کہ دس گیار و مبینے گرز نے کے بعدا دراد نفاس کی کوشش نئے مرے سے کی جائی لہٰذا یہ بات تو خابج اذبحت اور بے سود بھی بھر ایس جب کرشہ شفقہ و بہو کی جو الاتم ہوا در بجار مرف اور انتقاص حرادت سے مفقد و بہو کی جو جو کہ حالی و مسک ہی تو بھر فرائے کے کہ موادی وہ کون سے ملاحیت ازمان مرف اور انتقاص حرادت سے اسٹیلائے برد کی حالت بدا ہو جو کہ حالی و مسک ہی تو بحرفر ایسے کہ موادیں وہ کون سے ملاحیت باتی تھی کہ ایسے ادراد کی جانب بائل کیا جاتا ، مذمواد مستور نہ طبیعت مدر برن میں طاقت آخرا ذالہ مض ہو تو کیوں کر؟

اليى حالت بي اگر درى لگا بندها علان جوعام طور سے زچور قول كاكبياجا النے ميں بھي نترن كردينا تولاز مي طور برنتي دي ہو اج يما اور ارول نے داكروں نے علان كے متعلق مجھ سے بيان كيا تھا۔ چنانچ اس وقت ہيں نے مض كانہيں ملكہ مريض كا علان كيا جومقت فيات مرائ اور مرض كے مطابق تھا۔ وہ بيجاني فضلات جوشدت بيان كيا تھا۔ جنانچ اس وقت مي وحست وقتي وسيال ہوكے تام مسوحات بدن ميں تھيلے ہوئے تھے اور مخارك كئت الرجائے كيلات المرائ كيا بعد وہ تحلى بالطبع ہوكے تام بدن ميں جبك گئے تھے اس وقت حقيقى علاج تلطيف تدبير سے ان كى تقطيع اور كيا اور من كي كيا جو الكي حوت ياب كى تقطيع اور كيا اميدوں كى جلوہ كان سے مجھ كامياني حاصل ہوئى اور خدا وغرقوالى كے فضل وكرم سے مرد سند بالكل صوت ياب ہوگى۔ بے شك دنيا اميدوں كى جلوہ كاہ سے ما يوسيوں كا ظالمت كدہ نہيں۔

مرتصنه كادنستورالعلاج

منضى ون على المنتقطلاردومًا ول دواً لمك معتدل جامرواني والشمين الك بيلي كللاتين اوربعد مي كل نفشه ماشد

مونر منتے و دانے ' بادیان ، ماننہ اسطونود دس د ماشے ' بادر نجویہ و ماشے ' نئے اذخر ، ماشے ، حسل السوس مقشر رو ماشے ' کا وُزبان و ماسشے پر مسیا وُشال ، ماشے . ان سب دواوّل کورات کے وقت نیم کرم پانی میں مجگودیں اور صبح مل جھان کر نمیرہ بنفشد ، توسلے حل کرکے زونبن زیمین ایک تولدا ضافہ کرکے بلائیں .

۳۱ من م نیمروابرین می ارشروالا د مائی بیلے کھلائیں اور بورس کا وُزبان د ما سے مکل کا وُزبان ۵ ماشے مناب ۵ دالے کوید ابرشیم د مائے اسطونودوس د مائے ان سب دواول کو پانی میں جوش دے کر بھال لیں اور خالف شہد دو تولے حل کرکے روغن با دام مین ماشد اضافہ کرکے بلائیں ۔

١٣١ دوبيرك وتت ولفيه كودهوب من اللاكتام بمرير دونن رتيون كى الس كراك جاتى على ٠

الم المسلم المراق المسلم الموسم المو

' ۵) تمہے۔ میر : بخمیرہ گاؤزبان عنبری مودھیلیب والاء ماشے مہلے کھلامیں ادر بعد میں حب القرطم سات ماستے ، عناب ہ دالے کا عرق کا وَزبان هِرِ تُوسِے عرق مکوه هِر توسلے میں منسیرہ بخال کرمشریت بندشتہ ۲ توسے حل کرکے اس تبخیر سے اس ا جھودک کرنی لیس -

اکیس روزمنضجات بلا کے تین سبل اور تین تربیع یں دی گئیں۔ اس کے بعد ایک ہفت تک کھڑ ضجات دیے گئے اور کھڑا تھویں دور چونفامسہل حب ایا بچ کا کرایا گیا۔ اس کے بعد ضدا کے ضعل وکرم سے مربضہ کو بالک ادام ہوگیا، ہوش وحواس بجا اور درست تقراد کہ خوب باتیں کیا کرتی بختی۔ جلنے کھرنے میں گوکسی قدر نفاہت موجود کتی ۔ گر صروریات کے لیے وہ خود اٹھٹی بہتی بھی سے :۔ لمڈ الحمد ٹھکانے گئے خزنت میری

(۶) صبح : - كشته طلار دوچاول نميره ابرسيسه محمرا دست دوالا ۱ ما سنت مي ملاكر پيليد كھلائيں - اور كسرق يم وزبان ۱۲ توله بعدين بي لين -

(٤) مث من اوربعد مي اول معيون مُهاكُ سونهه ، الشهمي ما كريبلي كهائين اوربعد مي عرق با ديا ن ۱۲ قوله پي لين -

سو ساله دیا ، سرحارلس سرجارل

منته جارك بل جس خاندان كے فرد تقے وہ كئ صديول سے گل سکو راسکاٹ ایسٹر) میں مقیم تفاران کے دادا جات بل نے سحروجا دوگری پر دوکتا بیں مکھی تھیں جن کا تذکرہ انگلستان کے مشہور شاعرومورخ سروالراسكات في سنه ١٩٩٥مي كياتا وچارس والدكانام وليم بل تعاءوه اسكاك ليند كے سقفي كليساكے يا درى تق سند، ۱۹۹ میس ایفول ان ۵۳ برس کی تمریس ورسری شادی مارگرتیٹ موزس سے کی متی۔ سنہ ۱۷۰۹ء میں ویلیتم کا انتقال ہوگیا ادران کی بیوی اور پھے لڑکے بڑی عشرت کی زندگی بسر کرنے لگے حادثق بل كے بڑے بھائ جان بل سنہ ١٤ ١٥ء ميں بيدا ہوئے مح الفول نے سرجری میں بڑی مہارت حامل کی علی اوروہ ایڈ نبرگ رابل کالج آن سرجنز کے ممرای ہوئے تھے۔ ان ہی نے اپنے جوث بهائ جارس بل كوائي شاكردي مي الداما عاد ورجيرى (جراح) من برك كامياب تجرار تح اوران كى منهورتصنيف تبسم انسانی کی تشریع "ان کی یادگارت به جارس بل کے دوسر اجات جابي جزن بل مقرح ١١٤١٠من بيلا موس تق اورجواين بماك جارس بل كوسك زياده عزيت مرجارس بل كيوه خطوط جو، ١٨٤٠ مين شائع جوئے تق سب كرسب الخين كو لكھ كي جَوْرُف بل قانون واس من اورا بزنبرگ يونيورشي مين قانون ك برك منهوراورقابل برونسير مق.

چارس بل اپنے والدین کے سب سے چھوٹے بیٹے گئے۔ وہ نومبر اے میں اپنے والدی موت سے صرف پائچ سال پہلے ہدا ، ورتم سے مقد ان کی مال پہلے ہدا ، ورتم سے ان کی مال کے اتحق ، اس لیے ان کی پرورش اور ترمیت ان کی مال کے اتحق ، بری تھی ۔ ان کی تعلیم کے لیے بھی ان ہی کی ماف میر وار تحقیق چارس کو اپنی مال سے بے حد مجمت تھی۔ چارس نے ایک جگہ پر لکھا ہے کواپنی فرندگ کے میں سال تک مجھے حرف ایک ہی خواہش تھی اور وہ یہ فرندگ کے میں سال تک مجھے حرف ایک ہی خواہش تھی اور وہ یہ

كه ميں اپني مال كو نوش كروں عياراس كى مال ايك تعليم ما فقه عور تيتيس جغرافیدا ورحرکت سیادگان کی ابتدائی تعلیم اندوں نے اینے اور کے تواہ كودى تقى - جارس ككه تاب مجمع زمين النتاب مامتاب اورسارب ك كردش كاعلماني مال سے ہوا تھا۔ اس نے اپنے كمرے مي حب گیندیں اس طح نگار کمی تغییں کران سے سیار ول کی حرکت اور ہوتم كى تبديليان معلوم موجاتى تقين ؛ جاركس حب اسكول مِن پڑھتا تھا تو شاداته طالب علول مين نها تلكن مشهدر معدد و و المن في رس ك طبعی ذا نت کو سمولیا تھا ، جارس نے بھی اسی زمانے میں تصور کرس کمی مى جربعدي اس كالبي تصنيفول مي بهت مددكار أابت روى _ جادب الى في مبت جلديد في المكرايك وه ايك الصاكر ب كا - اسى سرف س اس فى ايد نبرك من طبى تعليم حل كرفى اور اور داكر بليك اواكثر كريكوا ورالكريند فيرو عبيه ابرين فن كالجروب یں مضرکت شرف کردی جس زائے میں جارس بل ایک طالب علم تقا-اس و قت اس فرابی مشهور کناب بسستم آف دسکش وبسر بعار اور تنشریج کاطریق شائع کی اور چاں کد دہ تصویر کشی کے ارٹ ف خوب دا تف تفااس لیے اس کتاب میں اس لے اپنے إلى كن باك روی بہت سی تصوری می شامل کردیں ۔ تشریحی تصاور کی یہ تیس لمِينِ اب مك دنيا من شاركار تحبي جاتى بن - اكترنوكون كايد خيال ب كدائي كوى مح المشرى تصويري أن تك مثالة نبيس بوى ين اس می مشریا نول اور در پرول کی سرخی اور د گول کی ملی سنری وزری انتهائی فطری رنگول میں ظاہر کی گئی ہو آج کی جدید ترین تشری کہا ہی بى اس كەمقالىي يې يېمى جاتى يى .

بی ما مصطب یوبی، بی یا ایر نظرگ کے دائل کائ ان سرخبرز کائم منتخب کیا گیا اوراس زمانے میں اس نے اعضا کی تشرکمی اور گشخصی فوعیقوں کے بہت سے نمونے موم سے تیا دکیے۔ اس نے

خود می ان چیزوں ریکچر دینا شرع کیا۔اس کی کلاس میں نوے طلبا شامل ہوتے تھے. بنند زمنہ چاریس میں ایک اسر سرحن بھی بن گیا اور بهت كامياب أبريش كرف نكا فوجرم ١٨٠ عين كوات وافعات رونماہوے کہ جا بس بل نے ایڈ نبرگ کا تیام ترک کردیا اور لندن كان كياء لندن كي اللاطبي حلقين كيد أس في يجد تعان خلوط بى مامل كيه محة او مايك فوبوان واكثر كي يلي بهت انتهامصور اور آرشت می بونا ایک حیرت انگیز واقد سمیا جاتا تھا۔ لنارن کے ورود کے وقیمین روز کے اندرجیا بس بل کی راہ ورسم املی کوہر اور دْاكْتْرا يْرْمْس مِعِيهِ انْتَخا**نس س**ِيمَرْكَىَ اورانجى م. ١٨ وَكُوْسَالْخُسِيّر جَى نہيں ہوا تھاكہ وہ ليئے <u>بينے</u> كے تمام بڑے لوگوں كا الماقاتی بن گيا عِا رُس بل کی سرد نعز مزّی کا ایک خانس سبب پیر عناکه اسکی شهرار عالم مصورتصنيف اس كى أمدست يهليبى لندن ميني حكى عنى اوربرى مقبولیت ماسل کرنگی تھی۔ ایک مرتبہ مذاق سے اس کے دوست والمران في مها تفاكه نوجون جايس سب واكثرول كي شهرت وكون مگادے گا۔ افرکار بیں بواکروہ " یا ل اکا ڈی" میں عاتشریج کا فیفیر مقرر كرد بأكبيا.

لندن میں آنے کے پہلے تھے ماہ کے اندری چادس بل کی ندگ بہت پر بطف و خورت کوار ہوگی۔ لونگ میں کے مشہورا شامی ادارے اس کو آئی میں کے مردہ سرجری کی دو کتا اول کا دیماچ تصنیف کردے۔ نیا ایس بل کو تو میتی کا بی شوق تھا اور وہ اکثر محینے جایا کرتا تھا۔ کچھ د نوں کے بعد اس نے لینے بھائی جارت کی شرکت میں ایک مکان لیسٹر اسکوائریں کا ایم برائے دیا لیکن جب کی شرکت میں ایک مکان لیسٹر اسکوائریں کا ایم برائے دیا لیکن جب میں اس مکان میں ایس کے لیے گیا تو اس کی جیب میں صرف بادہ نو بند سے زیادہ دم موجود نہ تھی۔

جب جادس بل اید نبرگ سے لندن آیا تھا تو وہ اپنے ساتھ اپنی ایک نئی تصنیعت کا مسودہ مجی لایا تھا۔ اس کواس نے جب لد پائے تکمیل کو پہنچا دیا اور ۱۰۰۱ء میں یہ کتاب ایک بلبتر کی مدت ضائع ہوگئی۔ اس کا نام تھا علم شریع تصویروں میں ایر کتاب ہو کے سائن کے ۱۰۸ معلیات برشمل تھی اس کا دوسرا ایڈنشن ۱۹۴۸ء میں

مزیده علومات کے ساتھ شائع ہوا۔ یہ کتاب اگرچ ما ہری تشری کے لیے
کوی کمی تھی گراس میں بھی ارٹ کا پہلو بہت نمایاں تھا۔ اس بیانسان
جہ کے دھانجے کی حرکتیں اور ظاہری حالات بڑی قالمیت سے بیش
کے کہ تھے۔ چارس بر کا نظریہ یہ تھا کہ دماغ کا اثر براہ داست جذبا
کی ظاہری شکل وصورت بر نہیں بڑتا بلکہ فلب یا پھیم ورس کے ذریعے
پڑتا ہے۔ مثلاً انہمائی فوٹ و دہشت کی حالمت میں اور دی چہاجاتی
مرت کی تشری علامتیں بیش کرتا ہے۔ اس کتاب پر ایک فاضلام
مرت کی تشری علامتیں بیش کرتا ہے۔ اس کتاب پر ایک فاضلام
دیویو اس کے دوست جفری نے "ایڈ برگ ریویو" میں لکھا تھا اس کی بڑی تعریف کی تقی مہند سے ان کلیاتیوں اور فوشیلی نے اس کی بڑی تعریف کی تقی مہند سے ان کا اور شاش سے
بوائی تھی اور ملکہ دکور یہ نے دو گھنٹے تک اس کا مطالعہ کیا تھا۔ اس
بوائی تھی اور ملکہ دکور یہ نے دو گھنٹے تک اس کا مطالعہ کیا تھا۔ اس
کراس نے ایک الیس کتاب انہی ہے جب کو ملکہ نے اپنی مبیل اور ناس
کراس نے ایک الیس کتاب انہی ہے جب کو ملکہ نے اپنی مبیل اور ناس

اب غادس بل ایک بڑے مشہور آدی بن چکے تھے۔ بہت سے سربر آوردہ ڈاکٹر اور آدششان کے دوستوں میں تھے۔ وہ ابنی شہرت کوبڑھائے کے لیے بہت سے خواب بھی دکھا کرتے تھے۔ ایک حکدوہ اپنے متعلق لکھتے ہیں "میرے دماغ میں بیخیال سب سے زیادہ غالب مقا کرمیں سامنس کے ذریعے شہرت اور آزادا نذندگی مطال کروں "

جول جول ان کی شہرت بڑھتی گئی ان کے شاگروں کا حلقہ
بی دست ہو آگیا۔ اجرامیں سرف دوشاگردان کے زیر حلیم سقے۔
فرزری د۱۹۰۰ یں ان کے جراحی سکینے والے شاگردوں سے ان
کو ۱۹۸ بونڈی آمدنی ہونے لگی۔ اوراً ارشٹوں اور مبٹروں کو لکچردیم
ود ۲۵ بونڈی آمدنی کرنے گئے۔ سات معدران کی شاگردی میں کام
کرتے ہے۔ اسی فردری کی دسویں تاریخ کو انھیں طبی مشودے کی
بہلی فیس کی تھی۔ اس فردری کی دسویں تاریخ کو انھیں طبی مشودے کی
بہلی فیس کی تھی۔ اس فردری کی دسویں تاریخ کو انھیں طبی مشودے کی
بہلی فیس کی تھی۔ اس فردری کی دیک نہیں کہ زندگی کی جدوجہ ہوتنت

شا تَع کیے گئے۔ اس وانت ان کی تمراد سوسال کی ہونکی ہیں. الداء میں اٹھوں نے چار آس شاکی دوسری اُوکی تمرین سے شادی کرلی۔اورا ب مشراور مستر بل نے م مارسو ہوا سکوائر میں بور وہاش اختیاد کی اس اولی کی بڑی بڑن بآربرا ان کے بڑے بھائ جابع بل کی میری تھی۔ اس زمانے سے جالیں سال پہلے دلمیم ت نے وَسَرْ مِل الْمُسْدُرِثِ بِراكِ بِراطبي السَّول قالم كيا تَعَا عَالَم كيا نے اپنی بوی کے جہزی دقم سے اس اسکول میں ایک حصد خرید ایا -اس سے ان کو بڑی مسرت فائل ہوئی اور الفول نے اس اسکول کے عي مب خانه مي ايني تبع كي جوي ادر جزير تهي شامل كردير . اب عارس بل ك الإول مي اجت ال الكرمشدرك الوق الله -۱۸۱۴ء میں وہ آگلستان کے رائل کالج آف سرچنز کے ممبر نبائے کتے اوراس کے بعد ڈرل سکش مسیتال کے منسر حین بھی ہو گئے . چارتس بل كرداد مي جرجر لوگون كوست زياده مسح يركتي لتى ده ال كا فطرى بوش اور كام كرنے كا دلوله مقا . اس كى ايك مثمال یہ ہے کہ ۲۷ حون ۱۸۱۵ کو تبب جنگ وا کرلو کی خبر لندن میٹی توجالیں الله الله بينوي واكثر مات أست برجوش الهج من كوا بخون المم اس موقع کوکیوں کر گرز ہنے دے سکتے ہیں! بندوق کی گولیوں کے زنم د مکھینے اورایک نیاجرائی نجربہ جل کرنے کا بہترین موقع ہماریے سُائے ہے" وونوں آدمی فررا روانہ ہوگئے اور کسی پانسپورٹ مح بغیری . م رجون کو روسلز بنی گئے ۔ ص حب مقام رہان لوگوں سے پاسپورٹ طلب کیا گیا انٹوں نے عملِ ترامی کے خوفناک اور رعب والن والي الات دكهادية اوران كوفورا الكريش کی اجازت دے دی گئی۔ بر وسلزیں جارس بل نے روزار صبح سے دات تک زخمی *مسیابهی*وں کا ابراشین کرنا *نٹرف*ن کمیا۔ وہ اس جوش کا ر کردگی کے باحث راتوں کو می بہت کم سوتے تھے۔ اعموں نے أرخمول كي جو مختلف حالات المجيع ان كي تصويريس مبي أبي رنگول سے تیاد کیں ۔ ان میں سے بیض طبی شام کا دایڈ نبرگ یونیورشی میں ا در لندن کے یونیورسٹی کالے میں موجو دہیں۔

حَبُّكَ وَآثِرُ إِلِي لِبِولْنَدِن وَالبِّنَّ عِلَيْكِ إِنس بِل في حِند سال

دو ماه کے بعدو ه ایک دوزرکی دا تری میں اپنی مصروفتیوں_۔ · كى فهرست ال الفاظ ميں بيش كرتے ہيں۔ الشتہ كے بعدر المثبي ميں ایک مرتض کود مکھا اس کے بعد کھ وائیں اکر لکچروں کی تیاری کی لکووں کے بعد بھرین مریندں کو دیکھنے گیا۔ تھے بجے سشام کو دنر کھا اس کے بعد مولکچروں کی تیاری کی اور ترامٹن کے ریف کو دیکھنے کی ليے مجھ دوبار وجانا پڑائ ان كے منفيوں من ايك روسي رئي بي من موم ك منطر تما أرك من ابنا بواب نهي ركعة تق جالس ^ل نے بھی مرضیاتی تشریح کے لیے ایک بہترین ٹیلا ان سے بنوایا تھا۔ ابنى كامياً بيول كم متعلق الخنول فيه إيك مرتبه يديحر بيكي في التميل لينع مكان مين سبِّ زياد د مسرور تخس بون . مجه مينغ ك اركي تهي بنیں جیاتی افسردگی کمی بیرے اِس نہیں آتی۔ میں لندون سے اور این ذات سے بالکل طمتن ہوں۔ میری و تعات بوری ہوگئی ہیں۔ مُعِ اپنے شاگر دوں سے ' آینے لکچہ وں کسے ' اپنے ' بیٹیوں سے اور اینی کتابوں کے دریعے میسرز لاگئے میں کمپنی سے مہیلے میں لمق میں د ماغ کی تشری کے متعلق چارات بل سے بڑی تقیقات کی كتى. يرواعت كرواه وتك بوخطوط الخول في لكيم تفوال یں ایک نئی دریافت کا تد مجرہ یا پاجا آہے۔ چل کر بیان کی جامیں گی۔ان کی خواہش کی کدوہ اس دریا فت کو لینے نکچروں کے ذریعے اور رائل موسائش کے بیے مقالات کے ذریعے دنيا برطا مركوي دفته رفته ان كي أحدني اورشهرت عبي برهتي كن. وسمري والمسرخ بحارا يس مستلل وكة اورجمت ياب بوف ك بعد الفيركي مرت ك أرام كرنا براء بدوع من الفول في ايك كتاب شائع كامخ حبى كانام تفادما في تشريح تصويرون مي لاس میں بارہ خوبصورت رنگین ملیٹ^ای شامل ہیں جوان ہی کی ښائی ہو^گ لاجاب تصوروں سے تیار کی تھیں۔ ۳۰ ۱۸ میں الفول نے وعصابی نظام بر ایک مصور رساله نائع کیااوربعایی ایک بڑی کتاب تصنيف كي حبل كا نام مقا" علِمُصْرَح كي بنيا دريمِل جراح" ١٨١٠ يں الخوں نے مجری البول كے امراحق بر بھی ايك كتاب شاك ك ان کی یہ تمام کتابیں اس قدر مقبول ہوئیں کہ ان کے کئی کئی ایڈین

لینے لیجروں اور عمل جرائ کی مصر دفیت میں گزار ہے۔ جب شاگر دول کی تعداد کم ہوجاتی بھی تدوہ خمکین ہوجایا کرتے تھ اور جب بہت زیاد ہوتی تھی قر بہت خوش ہوتے تھے اور کافی وقع ملئے پریہ سوچے تھے اس کے کمل دیم ہمت میزی سوچے تھے اس کے کمل دیم ہمت میزی سے عراضی اس کے کمال جواجی کے متعلق یہ لکھا تھا کہ وہ بہت میزی سے عراضی النا کے کمال جواجی کے متعلق یہ لکھا تھا کہ وہ بہت میزی سے عراضی کانا دیم ہوتے کے اس کے کمال کو در اس کے کمال کو کہا تھے کا در کھین کے لیے خوالی اور جرائی کانا در کھین کے لیے خوالی لوگ آئی تعداد میں آنے لگے کدان کو فرانسی کے ذبال بھی تھے بھی اور جرائی کانا میں ہے کہاں کو فرانسی کے در اس زبان میں بہت حیات جہتے کرنے لگے۔

چارس بل کوریداتی زندگی مهت بندی وه اکثر دیها تول میں جاکر میند ورور مقیم استر تھے۔ اور جب قطفا اس کا موقع نہیں ملتا تھا آور کہتے کے کہ شام کو لندن سے باہر کسی قریبی دیمات میں جلے جائے۔ وات کوری سوتے اور جب ہوتے ہی واپی بیٹے آتے۔ اس آمدور فت میں الفین جبلی کے شکار کا بھی شوق ہوا اور پیشوق اس قدر مرج تھیا کہ وفقہ وفتہ ان کا جو گئی کی اشکار کا بھی شوق ہوا اور پیشوق ایس قدر و لکھتے ہیں" میں اکسفر مجملی کا شکار کھیلنے جاتا ہوں اور نیجے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کے بغیر میں زیرہ نہیں روسکت اب لیکن ان تمام شخولیوں اور اپریش کے کاموں اور ایجر ول کے ساتھ ساتھ وہ ایک دوسری مفران نہ ذکری میں بسرکر اپنے کتے۔ وہ ہمیشہ یہ سوچا کرتے سے گرعصبی نظام کیا چیز ہے؟ بسرکر ایس موضوع پر اپنا بہلا مقالہ ۱ جو لائی ۱۹۸۱ کو رائل موسائی کے دو بروی جا۔

بولای مهره ۱۰ میں دہ انگش دائل کالج آن سرجنز میں ملم تشریح ادر فن جرائ کے پر دفعیسر مقرر ہوئے۔ یہاں ان کے لکچ شمیسر معمولی طور پر کامیاب ہوئے۔ لکچر تھیٹر طلباسے کھیا کھج بھرار ہتا تھا اور جننے لوگ اندر موجود ہوئے تھے اتن ہی تعدید طف کے باعث باہر ہی سے دالیں جلی جاتی تھی۔

اس سال انفوں نے ابنی نادر بیز دن کا وہموعہ وانفول نے " " دنڈ مل سٹریٹ کے طبی اسکول کے بائب خاند میں رکھا ہتا، ایڈ برگ کالج اف سر جزرے اعتوں فروخت کر دیا اور اس کسال

ای و آب کتاب داری تشریح "کادوسرا پر نین می شانع کیا۔
اس دقت سے بادہ سال تک جب کہ ایخوں نے لندن کا تیام ترک کیا ان کی مصروفییں ہوت نیا دہ دہیں۔ ان کے دوست جوم نے لندن یون ورسٹ بی ان سے بڑی معدد کی ہول نے لندن یون ورسٹ بی ان سے بڑی معدد کی ہول نے کہ کی دست بر کی معدد کی ہول نے کہ کی دست بر اس سے لیجہ بی دست بردار النحیاں بردا ہوگئیں کہ وہ لونورش کے تام تعلقات سے دست بردار ہوگئے۔ ایخوں نے دائل کا کی آف سرجنز کی کونسل میں بی کام کیا۔ دو شرل سکس سببال کے ساتھ ایک بی اسکول قائم کرنے میں بی مصور نے اور ایخوں نے اس اوارے کو لیکھی تشیر میموز کم معالیاتی کا آپ لیم اور کم وقت میں نے معالیاتی کا آپ لیم اور کم وقت نے برادار کا دوم اور کم وقت نے براداری کا اس اوارے کو لیکھی تشیر میموز کم معالیاتی کا آپ

بعد میں ان کورائل سوسائٹی کا تمذیطا ہوا۔ اس مدامو میں کھنیں ان کورائل سوسائٹی کا تمذیطا ہوا۔ اس مدامو میں کھنیں ان کورائل اور سوم مداع میں جارس بال ورائیلی کو و دونوں کو گونگھم بینیورٹی سے ایم اوی (واکٹر آف میڈسین) کی سند پنیل کی گئی ۔ اکھوں نے ایک طبی مسودہ ڈانون کے سلیلے میں برطانوی (اجوا کی کی تعدید کا تو جارس بر سس مراع میں برشس کی کمیٹ کے روبروشہا دے بھی دی ۔ اور حب برس مراء میں برشس الیوسی الین کا جلسہ ایو برگرگ میں منعقد ہوا تو چارس بل کو دہاں ایک خاص کھرکی دعوت دی گئی ۔ برائیوٹ برکیش منعقد ہوا تو چارس بل کو دہاں ایک خاص کھرکی دعوت دی گئی ۔ برائیوٹ برکیش منعقد ہوا تو چارس بل کو ایک بچومصروف اوی برائیس بنادیا تھا ۔ برائیس برائیس مشغول ہوجاتے ۔ وورائکی دیہات کو چلے جاتے اور مجھلی کے شکار ہیں مشغول ہوجاتے ۔

عبان کے دوران میں ندکورہ نوضی برا کھ مختلف تھسنیفیں بندگی گئیں اورانعام کی تم برابرصوں میں ان کے مصنفوں کو تعلیم کردی گئیں۔ ان ہی میں ایک مصنف چادس بل بھی تقیم ن کو ... اپونڈ ملے تھے۔ ان کے فاضل ان تصنیف کا موضوع یہ تھا " کی تھے۔ اس کے میا تیا تی میاسن ، جن کے ذریعے اس کے میا تیا تی میاسن ، جن کے ذریعے اس کے خاتی کا اداوہ خطا ہر جو تاہے اور خدا کی طاقت ، حکمت ادر انتہا تی کا فیوت ملتا ہی ہے یہ میں شاخع ہوتی ہے صداب کی گئی۔ اور اس کے کئی ایڈ دیشن نکھے۔ اس موضوع پر اس سے بہتر کتا ب اب اور اس کے کئی ایڈ دیشن نکھے۔ اس موضوع پر اس سے بہتر کتا ب اب نبی اس تصنیف میں جو کھیڈ ابت کرتا ب اب اس کا خلاصہ مندرج ذیل ہے :۔

"ایک طوت توجاندارول کے حبّی افعال اور حبانی نظام ادار کار اور دو سری طرف ان کی ذندگی کے عناصرو ما حول اور ان کی حنیثیت ادر ان کے حصول غذا کے ذرائع کے مابین ایک سازگارا اُس تعلق اور ایک معین دکھی در شند موجود ہے ۔۔۔ اور در حقیقت ان جاندار ول کے لیے بھی صحیح ہے جواس دنیا میں رہ چکے ہیں اور ان کے لیے بھی جواس دنیا میں رہ چکے ہیں اور ان کے لیے بھی جواس دنیا میں رہ چکے ہیں اور ان کے لیے بھی جواس دنیا میں دوجود ہیں ۔

علم تعا اوراس بیے اپنے دعوے کے ثبوت میں مینمار مثالیں میش کا ب

جن کا مطالد بہت دلچیپ ہے۔ الخوں نے اپنی تصنیف میں "
مفلاتی " کا ذکرہ اکنر عگر کیا ہے۔ سرچالس پہلے خص کے "
جفول نے " حواس خمسہ کے علاوہ ایک چینا حاسہ " بھی دریا فت یا تا۔
مقال " مواس خمسہ دوران خون بریداکر نے دالی طاقتوں برایک مقال " دوران خون بریداکر نے دالی طاقتوں برایک مقال " دوران خون بریداکر نے دالی طاقتوں برایک مقال " میں مصنعت نے اس امر بر دور دیا ہے کہ صرب قلب بی نہیں بلکہ میں مصنعت نے اس امر بر دور دیا ہے کہ صرب قلب بی نہیں بلکہ مصنعت نے اس امر بر دور دیا ہے کہ صرب قلب بی نہیں بلکہ مصنعت میں دوران خون میں دوران خون میں دکا وسط بریداکری ادر عضلات کا سکیر نارگوں میں خون کی کوان میں مدروا ہوں ہوں کی کوان میں مدروا ہوں ہوں کی کوان کو دوران میں مدروا ہوں ہوں کی کوان کو دوران ہوں ہورائی میں مدروا ہوں ہوں کی کوان کو دوران ہوں ہورائی میں مدروا ہوں ہوں کی کوان کو دوران ہوں ہورائی میں مدروا ہوں ہورائی ہورائی ہورائی ہوں ہورائی ہورائیں ہورائی ہورا

ایڈ نبرگ یو نیورمٹی میں سرچری کے ہر وفسیر کاعب و بیش کیا - انھوں نے اس عبدے کو قبول کرلیا اورلندن کی بریشان کن اور بے صدیصروف زندگی سے الگ ہوجانے کا انھیں ایک اچھامونع یات آگیا ۲۹۸م یں بیب ان کی عمراء سال کی تق اینوں نے اینالندنی مکان (ممبیطر بردک اسٹریٹ، چھوڈ دیا اور وہ ایڈ نبرگ کے نبر4· اینسلی ملیس می<u>کھین</u>ے لگے . ان کی روانگی کے وقت ایک مبغیہ کے ایک سوسے زیا دہ نامور اطباف ان كواكب وداعي ما رتى دى اوراك وداعي تحد مي بش كيا. الدُّنْرِكُ مِن مَرْعًا رَسْنَ بِل لَكِي شِينَ اور مرافِعون كامعا مَهْ كِي یں مصروف لینے امگریہاں ان کا کام لبکا تھا اور وہ آرام وسکون کے سَائِة زندگى بسركررى عظم ان كوهرف ايك شكايت تقى أوروه يقى كه دو تول كى كثرت في النيس بريشان كر ديا مقاروه لين روز المويس لکھتے ہیں "گربت تنصفنے میں دعوتوں کی مغرح میاتھی کدیں نے تین و مر زېرماركيد او يهېرد نرول مي شرك بوغيت انكاركيا " وه اب ي خيند دنوں کے لیے دیبات میں جایا کرتے تے اور مجلی کے شکار سے بجد مسروا بوسَّت . ٢ ٨ ١ع كم مومم بهاد اور وكسبم كرما من الحول في المكالسفر كيا اوربيئه تمام تجربات كوايك باتصوير يساليمين قلم بندكيا فيع مبيتنا اورطبى عباتب خانول كامعا سنري كرك تق دىكين سب سي زياده مي افی کے قدر نی مناظ اور آرک کی بیدا وار میں منتے تھے بلکن اس مفتیح والبي كے بعدى ان كى صحت جواب دينے لگى اور ٢٩ أكست ٢٩٨١ کو وه ليکايک وچې صدرکۍ بياري مي متلا بوکراپني ايک دوست مسر المَيْنَدُ كِيمَكَان واقع وأرسْسشري انتقال كريكة - ال كامرا وتبليك

" مرتجار ال بل كے تطوط المجوان كے مرنے كے ٥٩ سال بعد اللہ ١٩٤٠ من شائع ہوئے ١١٥٠ من بنابران كى سوائح سيات ابرال ١٥٥ من اللہ ١٩٥٤ من شائع كيے گئے تھے - اس مضمون ميں ان كى شخصيت الله كر دوميش كے حالات ان كے دشتہ دا دول ان كے دوستوں ان كى مصر دفيتوں ادران كے كار ناموں برخوب دوشن داللہ محتال كى ہے - اس دسالہ ميں ان كى ايك تصوير عى ہے جب سے معلوم ہوتا كى ہے كہ دد ايك توب ميں ان كى ايك تصوير عى ہے جب سے معلوم ہوتا كے كہ دد ايك توب ميں ان كى ايك تصوير عى ہے جب سے معلوم ہوتا كى ہے كہ دد ايك توب ميں ان كى ايك تصوير عى ہے جب سے معلوم ہوتا كى ہے كہ دد ايك توب ميں ان كى ايك تصوير عى ہے اس ان كى ايك تصوير عى ہے دور ايك توب سے معلوم ہوتا كى ايك تعدور عى ہے ان ان كى ايك تعدور عى ہے ان ان كى ايك تعدور كى ہے دور ان كى ايك تعدور كى ہے دور ايك توب سے معلوم ہوتا كے دور ايك توب ہوتا كے دور ايك كے دور ايك كے دور ايك توب ہوتا كے دور ايك توب

ان میں ذوق نمائش منقودی اور بی خص نے ان سے واسط والا وہ ان میں ذوق نمائش منقودی اور بین خص نے ان سے واسط والا وہ اس سے ان سے جست کرنے لگا۔ این خطوط اور ابنی برای ہوئی تصویروں سے وہ ایک ماہرا ور مکمل اً ریشٹ معلوم ہوتے تے۔ وہ بڑے من برات براکھیں کے بین واقع منگ تراشی ہو یا مصوری موسیقی ہوا نظری مناظ بہالکہیں گئی افغین سن نظرا تا تھا وہ اس کے گروید و بولت ہوا تھا۔ وہ ہمنے بڑی تسعور کا مادہ قدرت کی طوف سے وربعیت ہوا تھا۔ وہ ہمنے بڑی بڑی دریافتوں اور آن کا ایک فرسی دربعیت ہوا تھا۔ اور ان کا ایک فرسی نوت تھا جو عصبی نظام میان کی حرب الگریمی تقات اور نی کا ایک کی دریافتوں تھا جو عصبی نظام میان کی حربت الگریمی تقات اور نی کا ایک کی دریافتوں تھا جو عصبی نظام میان کی واحد نصیب کہم دو بڑی تیں برا

السلط کی ان کی میلی تصنیف کا نام ہو" دہ ماغ کی ایک تی تشریح جو ہمیشہ و دستوں کے مطالعہ کے بلیمیٹن کی گئی" یہ کتاب اگست ۱۹۸۱ء میں سٹائٹ ہوئی گئی۔ بعد میں آگسفورڈ میں ٹرش لیوس الیشن کے اجلاس منتقدہ ۱۹۸۹ء میں اسے دوبارہ شائع کرنے کا فیصلہ کیا گیا اور الکز میڈ درشانے اس تصنیف کو مزید نوٹوں کے مناقعہ جزل آف انائی اینڈ فرزیا تو ہی گئی جلد نمبر مواجی میں شامل کر لیا۔ میافت سیام کرلی گئی گئی کہ دماغی تشریح کے متعلق اس سے پہلے برجد میں دریافتیس کسی میں شامل کر لیا۔ وریافتیس کسی سفر میں گئی کہ دماغی تشریح کے متعلق اس سے پہلے برجد میں دریافتیس کسی مقارب میں گئی ہیں۔ دریافتیس کسی مقارب میں گئی ہیں۔ دریافتیس کسی مقارب میں اور اولیست کا رسم اسمرها راس بل ہی

مرج دس بل کہتے ہیں کہ اس و تعت مک جو نظریہ دائ کھا وہ معتقا کہ دورا دماع محرب بن کھا وہ معتقا کہ دورا دماع محرب ترسیات ہے۔ تمام اعتصاب ایک بی نوعیت کے جس بیٹلاً انکھ کے اعتصاب اور اس کے اعتصاب میں درن ماس کی ڈوگری نیمی شدت کی کمی اور بیش کا فرق ہے کیکن سمجا ایس برایا با فعت نظریہ ان الفاظ میں بیش کرتے ہیں :۔

و دریا فعت نظریہ ان الفاظ میں بیش کرتے ہیں :۔

"إس الن كى مخالفت بين ئين اپنداس عقب دے كے مفہوط اسباب دكھتا ہوں كا" سير يبرم" (سامنے كے بڑاد ملغ) اور "سيليبرم" (سامنے كے بڑاد ملغ) دو مخالفت جيزيں بين اور ان كَ شكلول كر مل ان كا فعال و وظائفت بجي بالكل جداً كاند و مخالف مين عرف

یمی نہیں بلکہ بڑے دماغ کے مختلف مصح بھی مختلف کام انجام دیے یمی، اور جو اعتصاب ہم جم کے اندر باتے میں وہ ایسے بنیں ہیں کم ایک ہی عصب میں چنادہ م کی طاقتیں اور صلاحتیں موجود ہوں' بلکہ وہ مختلف اعتصاب کے مجموع ہیں جن کے دیشے تقتیم میں آسانی کے خیال سے طادیئے گئے ہیں ، مگران کے کام جداگا نہ ہیں اور جہانتک دیاغ سے ان کے، شہ کا تعلق ہے ان کی بعل بھی جداگا نہ ہی۔

سرجاد س بن بنایت معقول طور بربر بات یاد دلات ین کداگر برا نے عقید سے کے مطابق بردة چنم سے دماغ تک روشی کا ادراک سرت اس سبب سے بہنج پاکہ بدن کی جلدسے دجو قوست لامسوظام برتی نئے ، بردہ بنام نیادہ مساس ہو تو برد وجشم سے ایک سوئی کامس ہونا نیادہ تکلیت دہ بوتا کہ زندگی اس درد کو برثشت مذکرسکتی سین شیقت یہ ہوکہ بردہ جشم سے اگر سوئی کی نوک میں ہوتی منظر ساتی کی نوک میں بادی کا سااحیا س بیدا ہوتا ہیں۔

اس نے نظریر کو جو دتی طبی عفا ندست قطعاً مختاف تھانڈیا واضح کرنے کے لیے سرم اس لکتے ہیں "ایک عصب کونواہ کسی در ایک عصب کونواہ کسی فرو در ایک ارتباش یا حرارت یا بجل فرو در ایک بید ہوگا وہ تفدیص تحریک زدہ عضو کے مطابق موگا نہ کا مذکر ہوت میں ان کے مطابق "اس دعوے کے نبوت میں ان کے مشابق "اس دعوے کے نبوت میں ان کے مشابق ایک مشابی ایک مشا

سرَعَادِنْسْ بل كَ كَتَابِ" نروس مِسْمٌ "عِصبي نظام) أن

کان تمام مقالات کام موعدہ جوانی نے کے بعد دیگرے رائل سوسائٹ کے سامنے بیش کیے گئے۔ اس کتاب کی قدر وقیمت اس ضمیمہ کے باعث اور بھی بڑھ گئ ہے جب میں مصنعت کے معالیاتی تجربات بطور بنوت درج ہیں "نموس مسلم" کے کئی ایڈ لیٹن وقت فوقت شائع ہوئے اس کا تمیر ایڈ ایشن مرم ۱۹ میں شائع ہوا تھا۔

١٩ فروري ٢٩ ١٨ كوراً بل سوسًا تي كدر وبرو سرّجايس بل كاجومقاله برها كيائقا اس سان كي دماني جدت اورطبعي ذبأنت كا ية حلتا ئيد اس مقالے كانام هر مصبى دائره " (نروس سركل ، ان كويه بات بهت حيرت انگيزمعلوم جوي فتى كيمفعلات من اعصاب حسن السنسرى ايك خاص انتظام في تقيم كرّ كّ بين انساني جرب یں برحقیقت سب سے نمایاں ہو جہاں پانچوں عصب کے خاص حريم مين كل كربهت سي شاخيس عضلات تك ببنتي بين . وه كتية بين ا بہلے میں یہ سوال کر ناہوں کر عضلاتی ڈھانچے برحکرانی کرنے کے لیے كيابيضرورى ب كرعضلات كى حالت يا درجر عمل كا ادراك وجدرً اس كاجواب وه انبات مي ديتي مين "بهم كسي جبية كواني التيمين المراس كاورن كرال كى طاخت د كھتے ہيں بجراس كے يراور كيا ہوك ہم اس دریعے سےخود اپنی عصلاتی طاقت کا اندازہ کرتے ہیں جہیں عضْلاتى عمل يا جدوجبدي باريك سه باديك تبديلي كاادراك فوراً بوجانا كيحس مسيمين حبم كى بوزين اوراعضاكي صورت حاام حام ہو تی ہے - ظاہر ، وکہ عصاب حی کے علاوہ اس علم وادراک کا کوئ دوسرا وربعه بمارے پاس بنیں سے

یبی و ، عضلاتی حاست ہوجی کا اضافہ سر جان بل نے ایک پھٹے حاسہ کے طور پر تواس تحسہ میں کیا ہو۔ ان کا بنیادی سوال یہ ہے کہ یہ عضلاتی حس کس استے سے مرکزی عصبی نظام مک بہنچی ہے؟
یہ راستہ اعصاب کی اگلی جروں سے بہنیں گزرسکتا اس لیے کہ دہ ہما گا اس اسے کہ دہ ہما گا کہ مرکز سے یا ہر السال اس کے کہ دہ ہما گا کہ مرکز سے یا ہر السال ایک انجام دیتی ہیں۔ اس کے برعکس عضلاتی کوم کرنسے یا ہر السال ایک اندر لے جائے۔ ایس حالت ہیں یہ ایک تھی جروں یا جس جو دول کی داہ ایک تھی جروں یا جس جو دول کی داہ سے سفر کرتی ہے۔ ایسی خیال کو سرجا دس بی اس عام نظرید کی سکل میں سے سفر کرتی ہے۔ ایسی خیال کو سرجا دس بی اس عام نظرید کی سکل میں سے سفر کرتی ہے۔ ایسی خیال کو سرجا دس بی اس عام نظرید کی سکل میں سے سفر کرتی ہے۔ ایسی خیال کو سرجا دس بی اس عام نظرید کی سک

پیش کرتے ہیں کہ ادماخ اور سندلات کے درمیان احد، کا کی دار دہا ہوا ہو ایک عدب کری خاص اٹر کو دماغ سے عضلات تک سے بہا ا ہوا ہو ایک عدب عضلات کی حالت کا ادراک دین تک بہنچا آہو عضلاتی ساستہ کے تعلق سرعاد اس بل کی یہ دریائت ایک بنیا دی حیثست رکھتی ہو ۔ ان کے اس نظر ہر کو ہی اس سلسط میں یا در کھنا جائے کرجب عسلات کا ایک جومہ سکرتا ہے تو اس کا جوابی جومہ دھیلا

عصبی نظام بہمسر بارس بل کے نام مقالات یا می سربانی کے دور ویٹی کیے گئے تھے ، ان میں ایک تی ہے بہی روجے بہت کو مصنفوں نے فراموش کردیا ہے ۔ سروارس بل نے ایک مکم ایکونیل محت انگھول کے بیرو نی عضلات کے طابق عمل اور وظائف بر بیش کی سے ۔ انھول نے بیلی م تبدیہ بات دریافت کی تھی کہ جب انسان بن انگھوں کو بند کرتا ہے یا سوجا تا ہے تواس کا دید و گھوم کرا و بری طرف ہوجا تا ہے کی اس نظریہ بل کہتے ہیں .

سرخیار آن بل کے دوسقانے ضوص طور برا نعال دان سے
متعلق ہیں - ایک میں وہ کہتے ہیں" احساس اور حرکت ان دونوں جہاو
کا تعلق مسیر برم این بڑے دمان سے ہے اس کے ہرنصہ من کہتے
سے دوستون نما اعضانیے کی طرف آتے ہیں ان میں سے ایک این
اگلاحسہ دیڑھ کے عصاب کی اگل جڑوں کے بیے نیاد کا کام دیبا ہو
اوراس کا فرض منصبی یہ ہے کہ حرکت یا تحریک پیدائرے - دوسلہ
اوراس کا فرض منصبی یہ ہے کہ حرکت یا تحریک پیدائرے - دوسلہ
عضور یڑھ کے اعصاب کی مجیلی جڑوں اور بانچ ہی صحب کی ذکی انسی
جڑے کیے بنیاد کا کام دیتا ہے اوراس کا فرض منصبی یہ ہے کہ احسام
دادراک بیرا کرے "

شرجان بل کی ایک دوسری طویل تصنیف "اعصاب تنفس کی متعلق ہے جس میں انھوں نے سانی ہصاب کی تشکیل و افعال پر سیر عامل مجت کی بور ان کے بہنوی الکزینڈ نیشانے اس کا ایک اجھا خلاصہ ۱۸۶۹ء میں جزئل آٹ اینا ٹون ایند فیر مالوجی ا میں مثالے کیا تھا۔ مرح اوس بل نے عصبی نظام کی میں تقییر تا ان کی گھیس جو مندر ہو ذیل ہیں بد

(۱) جل مسلم جب كا تعلق حركت سے قوت كرفت سے ' بنيا دى تصورسے اور سا كوچيائے ويند ، كے عمل سے ہے۔ اس تقيم ميں رير هركے عصاب مجي واخل ميں -

دم ہنفسی سے ہم ، بند سکانس جینے کا حضامے تعلق کھتا ہم اور ہوا نسان میں اور اور اور المهار نیال وخیرہ کے الات مہا کرتائے۔

سم ایک سی دوار سستم جوا ادی تینیت رکفتنت بر مینیت رکفتنت بر مینیت رکفتنت بر مینیت رکفتنت بر مینیت مینی طور بر نتر تبارتی بل کی تیرت انگیر دریا فتوں او تینیت کا مرکز دی بر ان کی نوش نصیعی می که ان کی ذندگی بی میں ان کے کارناموں کا اعتران کیا گیا اوران کے کمالات کا صلد ان کو بے اینا میر توں کی صورت میں بل گیا ۔ اکثر لوگوں کا خیال ب کر از دے کی دریا فتوں کے صورت میں بل گیا ۔ اکثر لوگوں کا خیال ب کی دریا فتوں کو دی است مرتبالات بال بی کی دریا فتوں کو دی این است برتبالات بالم بین کی دریا فتوں کو دی است میں این کا میابی برا نم ایس کے کہ تر ہوئے وہ لکھتے ہیں ،۔

پن گرمشته بنت سرمفری دایدی سے طن گیا تعدد بار کیے برمعلوم ہواکر میرے تعدید کردہ مقالے نے مجھے اسافا قد د برخایا ہو جیسے کرمیں نے ایک نیا اسافی کوٹ اور زمشیں واسکٹ خرید رہے۔ ڈاکٹر ان میرے ساتھ تھے اور سرمفری نے میرے متعلق ہواجی اور تعریفی یا بین کہیں ان سے وہ بہت نوش ہوئے ۔ مخصریہ کہا کیک ڈاکٹر نے جن کا نام کیٹر ہے اور جو ہمارے بیٹے میں بڑی عورت گوتر بیس اور وہاں موجود بھی ستھ میری دریافت کو اس زرانے کی بہلی وریافت کہا ؟

سرحادس بل کو دموت دی گئی من که دو ایت سفالات کا استی شوت آف فرانس میں میں میں ہیں۔ اس کے صلے میں ان سے ایک ایف ک تمنم کا وعدہ بھی کیا گیا ، مگر شاید جنیں اس کام کا موقع نه ط ۱۰ ان کی عظمت ہی سے ظاہرہ کہ حب دو بیرس کتے تتے آدشہور اسرطب مکسیو آوستے نے جوان کو ابنی طبی تعلیم گاہ میں لے گئے تھے ۔ یہ کہدکر اپنے طلبا کو چی ہے دی تھی کہ اس کے لیے عرف اتنا ہی سبق کانی

ہوکہ کپ اوگوں نے چاریت بل کی زیا دت کرلی او مصنف نیو برگر بل کی دریا فت سے متعلق بر کہتاہے کہ اس نے "حرام مغز کی اس عفولی مالت کو بیداد کردیا جوالی ہزاد سال سے ٹوٹوا ب ہتی"۔

سکن بین بالک کرے کہ سرحا پس بل مرٹ کی فاضل مسلمیں اور نگری فاضل مسلمیں اور نگری فاضل مسلمیں کے میں ملکی تعلیم میں اور نازک الفاظ میں کا بن ہم گئی کا در ناروں اور نازک الفاظ میں کا بن ہم گئی ہے۔ (ناروں) کے مشہور شفس و گو کر سجین سن نے ان کی تعریف کی ہے۔ و دہ مستائے۔ " مرجا در اس بل معدم کو توسط نے فرانسیسی مناطری نصویر طرح کی جد بنیاد والی"

كيميطين امتحان پاس كرسكتا تها؟

سنين بين ۔

طالب علم کو یہ خوف ہوگاکہ کہیں نقص معلومات کے اطہات میں میرے نمبروں میں کی مذکر دی جائے اور میں فیل مذہورہا وکیلیٹن مستحن فابل اور دانا سے تواس فتم کے اور کھیل جوابات کے باعث ایسے طالب علم کو کچے فاضل نم رکھی عطاکر دیے گا۔

مِن جانتاہوں کرمبت سے ٹیجر لینے شاگر دوں کوطو مے مناکی طح بڑھاتے ہیں اور معلومات کورٹا دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ مجرتھ طالب علاقیے ہواب نہیں دے سکتے مثلاً کچھلے دنوں علم سکیت وطبیعات کے ایک برجے میں یہ سوال تھا " ایک خیالی صورت اور ایک جملی صورت میں فرق کیا ہے ہے؟"

ایک طالب ملم نے یہ دلیب اور مفتحکہ انگیز جواب دیا، "خیالی صورت وہ خدا ہے جس کی ہم بیمستیش کرتے ہیں اور مہاں صورت وہ دلونا ہے جس کی لوجا کفار کرتے ہیں "

ازرر

إداره

كيابل بيرجي متحان بال كرسكنا كفاج

میں انجی ان سوالات کا پرچه دیکھ دہاتھا جو کھیلے دنول فرید اف لندن "میں علم حمیات وعلم حیوانات کے موضوع برامخان دینے دالے طلبات لو تھے گئے تھے۔ مجھان سوالات کو پڑھ کر حیرت ہوئ اور میں سو بہت لگا کہ اگر مجھ سے یہ باتیں لوچی جاتیں قرکیا میں ان کا تفی مخش جواب دے کرامخان میں کا میاب ہوسکتا تھا؟

جن طلباکوان سوالات کا جواب دینا تقاان میں سے اکتر ذہبین منفے۔ انھوں نے مینڈ ک ، خرگوش ، امریکی چوہے ادر جوٹی شار مجھلی وینیرہ کی چریجیاڑ بھی کی تھی ، این طلم انھیں حاصل تھا۔ جو انھوں نے جو کچھ دیکھا تھا اس کا تشفی بخش علم انھیں حاصل تھا۔ جو طلبا اچھاجا فظہ رکھتے تھے وہ اُسانی سے ایک خطو قاطع "کے ذرایعہ خرگوش کے بہٹ کے خرصی کٹاو "کا نششہ کھینے سکتے تھے۔ لیکن ایک تو بل احتراض بات میری کر زیادہ ترسوالات اعضا کی سائٹ و ترکیب کے متعلق نہیں بلکہ اعضا کے افعال کے متعلق تھے اور بیس روہ خو کل بیش آتی ہوجس کاحل کرنا "طلباتو ایک طرف انجی اہرین کے لیے بیش آتی ہوجس کاحل کرنا "طلباتو ایک طرف انجی اہرین کے لیے

مثلاً ان سوالات کود کیھیے۔ "جہانی ڈھائے کے افعال و وظالف کیا ہیں ؟" گردے کی ساخت اوراس کے تمام افعال کو بالتفییل بیان کرد" "انبان اور دو سرے دوات القری (دود میرے دوات القری (دود میرے سوالات می سے۔ یہیں جانتا ہوں کہ من طلبا سے یہ باتیں دو سرے سوالات می سے۔ یہیں جانتا ہوں کہ من طلبا سے یہ باتیں دے دیے مطابق جا دے دیے مطابق جا بہت کچھی بڑے ہو ہے تا اور مقایدے کے مطابق جا بہت کچھی بڑے اور میں بیان کا بورا اور شفی خرج اب میں عام حیات بر کچر بنیں میں مسکتا تھا۔ میری عادت یہ ہے کہ جب میں عام حیات بر کچر بنیں ہوں تو طلبا کو بتا ہوں کر جن موضوعات برمیں جب ردی دیتا ہوں تو طلبا کو بتا دیتا ہوں کر جن موضوعات برمیں جب ردی

معلومات تقيير بهم بينيار بابول ان كالورا علم في مبين بور ميرے خيال ميں يہ بہتر ہے كه طلبا كو غلط طور رم طمئن كريني ک کوسٹسٹ ندکی جائے۔ان کورمعلوم ہونا چاہیے کہ ہاری معلوماً نامكمل مين اور سرسوال كابواب بهارك ياس موجود نهيي سياس ے ان میں ملاش و تحقیقات کا خوق بپیدا ہوگا، مثال کے طور المپک گردے ہی کولیجیے نیتن کے خیال میں عرف نتنے جواب کی **عزورت** یہے کد گرد و خون سے جند نتم کے فضلوں کو الگ کر دیتا ہے اور اگر نمك ياست كرى مقدار خون مين ضرورت تنزياده بوتى ب توان کو بکال دیتاہے۔لیکن البیامعلوم ہوتا ہے کہ گردے کے بہت سے افعال اور بھی ہیں ۔ بہت سے لوگ خون کے شدید د ہا وسے دماغ کی کسی مضرباین کے معیث جانے کے باعث مرباتے ہیں بسکن اکٹر حالتوں میں نون کے دباؤ کا گرد ہے کی میاری سے قریبی تعلق ہوتا ئے۔ اگرائیکسی انسان یا جوان کے ایک گردے میں خون کی دفتالہ كالاستدجزون طورب مسدودكردي تواس كيخون كادباؤ مزه حبائيكا اس كاسبب جو كيون ابر بواب وه يهب كرمس كرد عي دور ن و كم بوجاتا باس من ايك فاحل تم كا ادّه بيدا بوف لكتاب يند مردول اورعور تول میں نون کے بڑھے ہوے دباؤ کامض گردے کے الیے ملاج یا آبرش سے اجہا ہواہے صب سے گردے میں خون کی كافى مقدار سينجيكا ذريعه بدا بوجائه. يديمي من نبيس بُوملكه انتهاى عدتك مكن بي كر مرد ينون كدباؤ كوبرهاف الع المضول ماتد عن مياري مين مروقت مصروت رهبتي اورغير مقول حالت میں جب اس مادہ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس امری بھی شہادیں موجد ہیں کراس فعل کے سواگر دے کے دوسرے مزیارا فعال می

اس طع جم كے ڈھانچ كى شال پر نوركيے ير ميال خلط ہو

که دُوها نِحِد سرن ایک میکان بی سے برہ کے ہا ۔۔ کوشت نیر با یانس چھے جسم پر کھیڑے مبتی میں ، اس کے علاوہ اس کے دوسر کے افعان کھی بین رمتال بازیاں چیٹ اور فاسنورس کے دینہ وہ نیرے کا کام دیتی ہیں، حاملہ حورت اپنے پیٹ نے بیکی ، بان غذا اس جنیر سے بہاکہ تی ہا اور جب بجد پراہوجاتا سے آودودھ ک مند رحامل کر انہیں کھی یہ دور کام آتا ہے ۔ مزید برال تبض میں اور کوئر میں بے اثر بنا الے کے لیے جی بار لول کے منک کی دور اس میں آب

يركبي بهبت نمئن سيه كدمارها وألجد اليئة اجزا بييذا كرقى زب بن ک بھے کے دوسرے سیوں لوطرہ بت ہو۔ یہ خیال کریم سی طنو کے افعال كى ايك فهرست بالسكت بين عن ميكانى خيال سے يہ بركس مشین کے تضویل یازے کے تمام افعال کی ایک کمل فہرست تو بن سکتے ہیں بنکین تھی برزہ الیے اللے افغال کا مامل و وہا ماہے جو مشین بنانے والے کے دہم و گمان یں مجل ندیتے ، اس صورت حال کی ایک انھی مقال بالمنگل کے پہنے سے دی جاسکتی و بطائر بہتیہ خود میل کر دو سری چیز کو اُسانی سے جالانے کے لیے ہوتا ہے بگر اس بهته ی گروش کاایک دوسرا کام رخ وکم بانسینل کوکسی مبلومیرگر جائے تندوک ہے۔ اس کا سب یہ ہے، کہ بب برمیر کروش میں الانائي توده الين مورك رخ كى تبديلى كوروكتات حب ايك معمولی تیز کے بڑ کرے کا معال ب آوا شافی مثبین کے بڑندوں کے تمام افعال کا بیته لگا ما کس قدر وشوار کام ہے۔ حیان دار میں اس كرضم كے مُنْ آف حصول كا باتمى دمشته أورايك دو مرك كے افعال براثراندازی مهت زیاده بیمبده به حیوانات اس زمین به لكھوركھابر ں سے بوجود ہیں . اوران كے اعضا نے بیرت انگیز طریقہ

للهو کھا برس سے توجود میں اوران کے اعضائے ہم ہے انکیز طریقہ پر ترقی کرتے کرتے ایک دوسرے سے تعلق اور رشتہ قام کرایا ہو. سکسب میں ارتفاق مز لیس سط کردہاہی اس کی ترقی کا سبب میں سے کہ لوگ صرف ان معلومات کو کانی نہیں تھے جوان کے بیش رو بھوڈر کتے میں -وہ قدرت کے مربد را زوں کا بتہ لکانا چاہتے ہیں اس لیے رئیسرج کی تمرکزمیاں جاری ہیں - میں نے اپنے طلب کھے وں

کاکوئی سلب او ایسا ہیں بین کیا ہوجس میں تجھے خود بھی درمیانی کوئی
کے متعلق معلومات میں نقص یا خلاجیوس نہ ہوا ہو۔ میں نے کم می تھی تر ذاتی راسیری کے دریعے س خلاکو ٹرکیا اور کھی کھی مجھے میں کہہ دینا پڑا کہ معلومات کمل نہیں ہیں تعلیم کا کوئی طرفقہ جس سے معلم اپنے شاکر دول کے دل میں ریخیال بیدا کرے کہیں سب باقول کے جواب معلوم میں سائیس کی ترتی کورو کئے کا باعث بن جائے گا۔

مرا نیال ہے کی پیونسر الکچراد لینے طلبار کی اس طرح مدرکر کو یس کد ان کو تقیقت حال کا علم بھی ہو جائے اور وہ کم نمبر حاس کر کے مقاماً یس نیال بھی نہ ہوں۔ میں دعوے سے کہتا ہوں کہ کوی طالب علم کردہے کی سًا خت اور افعال کے متعلق سوالات کا اپنی بساط بعرش فی نجش جوا دے کر ایسے نقر رکھی نہیں ملکھ گا جسے کدیں بیش کرتا ہوں۔ دے کر ایسے نقر رکھی نہیں ملکھ گا جسے کدیں بیش کرتا ہوں۔

" یں نے گردے کی ساخت کے متعلق صرف اتنا ہی کچہ کھا ہم جو ما نگرد سکوب اخت کے متعلق صرف اتنا ہی کچہ کھا ہم اور سکا ہے ۔

الکین بدخا ہر ہے کہ ایک ایسا اہم عضد جوجہم کے تعبق مادوں کو رکھ چوٹو کا سکت بنا میت ہیں یہ مساخت فیسر کیا ۔

ایک اور اعبان کو خابی کر دیتا ہے ایک نہا میت ہیں یہ مساخت فیسر کیا ۔

رکھتا ہی جو اتنی باریک ہے کہ خورد بین کے ذو لیے بھی دکھی اور تھی ۔

منہیں جاسکتی "

ا درگردے کے افعال کے متعلق برجی مکن ہے کہ دوسرے اعضا سُلا کیلیہ وغیرہ برجہ جدید علومات حاصل ہوتی ہیں ان کے بیش نظر گردے کے بہت سے دوسرے افعال بھی ہیں جواب تک معلوم نہیں کے جاسکے میں ماری نصابی کتابوں میں دری معلوم نہیں کے جاسکے میں ماری نصابی کتابوں میں دری (باقی سفر ہماری)

صي و برست کے متعلق میری معلوما

ر جناب محداقبال صاحبيلاني .

مر مجھ سے پوتھا جائے کہ صحت و تن درتی کے متعلق بھیاری علومات کیا ہیں؟ تومیں س سوال کا ہوا آ ان جیوٹی جیوٹی یا و دائشتول کی عمورت میں دول گا ہو میں نے لینے مطالعہ ورتجرات کی نباہر مرتب کی میں اینجیس تارمین ہمدر دھیمت کی خدمت میں بیش کرتا ہوں مجھے یہ اصرار منبیں کہ جو کیمیں نے سخعاہے وہی درست ہے' برگراس میں کوئی شبہ منبیں کہ میں نے ان معلومات کومفیدیا اے اور امید ، دکسب کے لیے بنیں تو اکٹر کے لیے

ان يوعل كزا معيد أابت بوكاء

افلاس و دولت اورتسجت

اگراَبِ غریب ہیں اورکسی نہ کہی بیاری میں بتلا اتواک ہے۔ موں کے کداگردولت مدروسے توشاید آپ مارلوں سے بچے است -معان تحییٰ یه آپ کی غلطاقهی ہو۔ دولت مند مریضوں کی اوسطاع پ مرتفیوں کے مقابلے میں کچے ہی کم ہوگی - البتہ سپارلول کی نوعیت برضرہ فرق جرائ بغريول كي بياريال اكفر حالتول مين تتير بوق بن خوراك کی کی کا اگرخوراک کی زیادتی ہی دولت مندول کے لیے دج معیدیت ہوتی ہے. وہ بے تحاشا کھاتے ہیتے ہیں. ہروقت ان کا کلہ حیاتاً ا ہے۔ پیران کی خوراک زیا دوتر غیم قدر تی ہوتی ہے۔ روعنی کھا نے' چائے مٹھائیاں جا کلیٹ جم میں جربی بڑھتی دئی ہے زمر <u>صیلتے</u> رسته مِن حوبرًى بجيدية اور 'اقابل فهم بياريان تهم ديستة مِن. ال لوگون كويو مكه علاج معالجه كى سهوليس ميسر بوقى بين اس لييم جيوثى برى نسكايت بردُواوَل اور مُبكِّنة ول كي طرف دورٌت بين حالال كراك ک نجات دواؤں میں نہیں بربیز میں ہوتی ہے اور برمیزی دہ جيزے حس كى دولمندطيف نے كبي بروانبيل كى-

غريبوں كے ہاں بيارياں بلاقيمت اُجاتى بيں بليكن دولسيند الخیں خود خرید تے ہیں۔ وہ دولت جو تن دکستی نہیں خرید سکتی بیال ضرورخر پرسکتی ہے۔

ا امل میں عبومت کا تعلق مز دولت سے ہے اور ندغری ہے۔

صحت زیاده ترانسان کی دستی افغاه ہے تعلق دکھتی ہی۔ مہبت انگلی بات اویه ہے کہ انسان صحت اور ہیا ری کے متعلق وہمی ندہو۔ وہم بِلْوِي معيدت نه و مرتبط حِنكَ آدي كوتيار كرديتا ب. اگرآپ ومي بي دمنا چاہئے ميں تومهر إن كركے اپنے دہم كاخ بدل ديجيے -بیاری کے وزم کے بجائے صحت و مندر سنی کا دہم آپ کے بیال مفيار ابت ہوگا۔

اس وہم میں مبلا ہوجائے کہ آپ تندرست ہیں اوز ننگل^ت دہیں گے۔ کم سے کم موجت کے نقطہ کاہ سے اس بات کی روا م النجيج كدأب غرب بن إامير-

٧- يمدل حلنا-

سَأَيْسَى تَهِدْ بِهِدِ فِحِهِالِ السَّالِ كَاكِنَى فَا مِدِ مِهِ يَحْطِيكُ وہاں اس کے نقصا ات بی کچہ کم نہیں "انکوں سائرکلوں کا او^ل اورموشرون کی مہولتیں بڑھنی جا یئی ہیں، ضرورت کی حد کک ال سےاستنادہ بانہیں لیکن ہم دیکیتے ہی کہ نسف فنین ادر نمود کی خاکر بھی ان سوار اول کی احتماع برصتی جارتی ب اُمرا کا تو ذکر وی کیا اوسطدرے کے دوگ می فرانا گ فراناگ بھر کے فاصلے کے لیے المُلِّكُ اور شكن كانتان نظراً بيث ين -

قدرت كى خبى بوى نعمت اين الكول كاستعال اور فرر كم بورائية ، كوئ عن يوسوس كيف منزوت بني عجمالاس

كأمتح كما بحكے كا؟

نطرت کا اُل ہتعال آوہ ہے کہ اگرانسان اس کی سفیمت سے فامدہ الحائے نے ناکا کرد سے آوہ دنیمت اس سے وابس لے بی جاتی ہے ۔ اگرین صورت حال رَبُّ آوستقبل کا انسان حلنے جم سے باکس عادی ہوکر ، وجائے گا۔

بیدل جیلنے کو میں ورزش کا نام دیتا ہوں اور ورزش کی باکل قدرتی ۔ اس کے سواکس بھی ورزش کے متعلق میری آئی ہیں ، وق کہ دہ قدرتی ہت ہیں پیدل جیلنے کے سواتمام ورزش کی ان کا انسان کی ایک قرار دیتا ہوں ۔ چوپاؤں کی واحد ورزش کی ان کا جیلنا پھڑا ہی ہے ۔ وہ ہم انسانوں کی طرح عمید فیزید ورزش کی ان کا کرتے اور اس کے باوجود مہت الجی طرح اپنے جماؤ فرایض اواکیتے نظراتے ہیں ۔

یں نے بیدل جلنے کہ بخوات کا خود تجربہ کیا ہے۔ جتنا کوئ شخص بیدل گھومتا بھرتا ہے گا اتن ہی اس کی صحت انھائی گئ ایک دفعہ جھے ایساموقع حامل ہوا کہ دوراند دس بندرہ میل بیدل شر کیا کرتا تھا۔ کھایا بیا خوب بھنم ہوتا تھا۔ خوب بحوک گئی تھی جہمیں خون کی تیز دفتا دی کا اصاب رہتا تھا۔ خصے یا دہے میس جنریا ہے کے بعد لینے گاؤں گیا تو بیرے ملنے والے میری صحت کی تعربیت کرتے محقے۔ میراج پرو مرخی سے بھابکتا تھا اور آنکھیں میاف تن درست! وہ موقع بحرمی حصل نہیں ہوا۔ وہ حیث بھی کھی دائیں نہیں

ائی نظا:۔ نوصت ہی بہیں لمتی انکارِ معیشت سے
بیدل جلنے میں بین با تول کا خیال رکھنا جا ہیں۔ ایک تو یہ
کماس کے ساتھ بہنتیات اور ہم ورث کا حذیہ ہو اگریہ جدید نہ وگا تو
صحت بر کوئی خاص افر نہ بڑے گا۔ اب نے دکھا ہوگا کہ برل تلینے
والے ڈواکیے روز انہ کتا سفر کرتے ہیں اس کے باوجود ان کر جعت
میں کا طسے بھی قابل رشک بنیں ہوتی۔ اس کی وجہ ہی ہے کہ
ان کا بیدل جلنا جذبے اور اسمشنیاق سے خالی ہوتا ہے۔ ان کوتہ
خالبا یہ احساس ہوتا ہوگا کہ دہ ایک جہنا میں گرفتادیں کہ روز انہ کئ
کی میل جیل جلنا بڑتا ہے۔ یہ احساس ان کے جم میں غالباً تھکن

پیدائرتا ہو گا اور تھکن سے بھی زیادہ تھکن کا احساس صحت کا دوت ہنیں دغمن ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ رفتاراتھی خاصی ہو۔ نبدرہ مبنٹ فی میں سے بہرحال کم زہوئی چاہیے۔ یہ رفتارسارے جبم کو مثاثر کرتی ہے۔ یہ رفتارسارے جبم کو مثاثر کرتی ہے۔ بیٹلے ہی د حرکے لیے نہیں اوپر کے دھڑکے داسطے بی د میں کرتا تھا تواکٹر ایسا ہوتا تھا کہ میل مجرکا فاسلم طے کرنے کے بعد میری کلائی کی گھڑی اتنی سخت کس جاتی تھی کہ مجھے مجبور اس کا فیت ڈھیلاکر نا پڑتا تھا۔

تیسری بات یہ نے کہ اور کی وضاحت کے مطابق طبی بیال سیر کا معمول ہوجائے فوٹوراک کی طرف بھی کچھند کچھ توجہ دی جائے۔ آپ لینے معدے سے دریافت کریں کہ اگر دہ دی اور ستی تبول کر سکتاہے قد کم بیدل سیرے بروگرام میں اس سے بہتر کوئی غذا نہیں جن دنول میں سے بہتر کوئی غذا نہیں جن دنول میں سے بیدل علیا کے بیدل علیا کے بیدل علیا کہ بیدل علیا کہ بیدل استعال کرتا تھا۔ روز استر ایک سیرد زن میرے لیے کانی ہوتا تھا۔

دہی اور کئی میں ایک قدرتی کھادیا بنک پایا جا آ اہے ، جو محد بنظر یوں اور مثالے کے فاصد مواد کو با ہز کا لتا ہے جم کی اندر دنی مشینری صاف رہتی ہے ۔ اس کے علاوہ یہ غذا جب م کو رفنیت بھی ہم مہنیا تی ہے ۔

بیدل بلنا مرف جانی تندرسی بی کے لیے نہیں دوحانی صحت کے لیے بی بہت سروری ہو۔ کھلے میدانوں میں بیدل مسیر کرنے والا انسان قدرت کے ساتہ ہم اسکی اور اشتراک محسوس کرنا ہے۔ اس کی قوت مشاہدہ بڑھتی ہے۔ اس کی قوت مشاہدہ بڑھتی ہے۔ اور سے بڑی بات یہ کہ خوداعیادی کی لذت صاصل برقستی ہے۔ در سے بڑی بات یہ کہ خوداعیادی کی لذت صاصل برقست ہے۔

ندگی کوکی لذت وداخمادی کی لذت کامقابلین کسی است کامقابلین کسی میسی است میسی کار می کار میسی کار می کار می کار میسی کار می کار می کار می کار می کار می کار می کار کار می کار می کار کار می کار می کار کار می کار م

و کی سے ہے۔ غلاق فاقہ کی اہمیت کو اکٹر لوگ جان گئے ہیں مگرحبنی فاقس کی اہمیت کو ابھی ہوں جی مجدوں نہیں کیا گیاجبنی ہے اعتدا کی

ندائ باعتدالی سے بھی زیادہ مضرصحت ہے۔

یں آپ کو قدرت کا ایک تمبئی اصول بنانا چاہتا ہوں ۔
انسان ابن قوت میں مقدادیں خرچ کرتا ہے اس نت سے اس قر کی بیب داداد بھی جاری رہتی ہے۔ اگر آپ ابنی بنیائی کو دو سری قوتوں کے مقابلتہ میں کی بیدا وار کو ترج دیے گا۔ دو سری قوتوں سے کسی صد تک منائی ہی جائے گا مگر آپ کو بہر صورت تمام قوتوں کی ضرورت ہو۔ اورسادی ہی قوتوں کو آوازن کے ساتھ سہتال کرنا جا ہے۔ اورسادی ہی قوتوں کو آوازن کے ساتھ سہتال کرنا جا ہے۔

اگراپ جنبی قوت کے مہتمال میں اسرات کی داہ اختیار کریں گئے تواس کا نیتی بیہ ہوگا کہ آپ کے دوسرے قوی نشود منا کم مہتماری اور کا رکردگی کی المبیت کے لحاظ سے خسارہ اٹھاتے جلب جائیں گئے۔ یہ عدم توازن انسان کی جہائی 'ذہنی اور اخلاتی تخصیت کو طرابی نقصان مہنما تاہے۔

کفایت شعاری هرف دیجیبے کے معلطے میں ضروری ہیں ا ابن جہانی قو قوں کو بمی کفایت سے استعال کرناچاہیے جنبی قوت کا اسراف ساد ہے جہم بلکہ شخصیت تک کا دیوالہ بحال دتیا ہے۔ قرآن پاک میں از دواجی دشتہ کولت کین کا باعث قرار دیا آج۔ جنبی بہلوسے پیشکین اس وقت لینے عون برہنچتی ہے جب کوئ شخص فاتے کو اس کے ساتھ لازم قراد دے لے۔

صنی فاقہ کوئی ان ہوئی بات ہیں۔ مقور سے سے سط اور قوت ادا دی سے آپ اس امتحال میں پورے اثر سکتے ہیں جب تھیں اس سم کے واقع کا ہروگرام بنایا جائے، تو اس سے عمدہ ہرا ہوئے کے سے کوئی مزکوئ نئی دل جبی اپنی ذیر گی میں شامل کر لی جائے میں دل جبی آپ کی قوجہ اپنی طرف بٹائے دکھے گی میہاں تک کہ فاقد کی معاد پوری ہو جائے ۔

م - أوتت يركها نا كهاني -

کام کے بعد ادام عنر دری ہے ۔ اگر کھی ایسا ہو کہ آب ایک کام ختم نر کر چکیں اور آب پر دوسرے کام کا اوجد و الاجائے اور دوسرے کے ختم ہونے سے پہلے تب ہے کا اور اس طح میسلسلہ

زیادہ نرسہی دس بندرہ گھنٹے ہی جاری ہے تواب کیسہ محسوس کریں گے؟ میرالقین ہے اکپ خیال کریں گے کہ اب با دہ و جائیگے۔ معدے کے معاملے میں بھی اپ نے بھی ابسا سوجا ہے؟ اس شین سے عام طور پر بڑی ناالفدانی کی جاتی ہے ۔ اسے بھی ارام کی ضرورت ہی ہروقت اس میں غذا ہی نہ تھونے دہیے۔ ایک دوست کہ لیے تھے " میں کارسے کوابی جاوہ ہوں ' گیارہ گھنٹے کا سفرے ''

" داست میں آب نہیں نہیں تھیریں گئے ہمیں نے سیال کیا۔ "ہرسوڈ میڑھ سومیل کے بعد موٹر کھڑی کرنی خرد تک آ کہ نجن کو ساتھ ساکھ ارام کے موقعہ بھی ملتے رہیں "

اگرلو کیے آجن کو ارام کی صنرورت ہے تو گوشت اور تھیوں کے انجن کو کیول نہیں ؟

میرا اپنا اصول یہ ہے کداگر میں ایک مرتبہ دال رد ٹی بھی کھا کر بہیٹ بھرلوں تواس کے بعد حب تک یہ خذا بِح منہ جائے جائے۔ میر نے سامنے من وسلوٰی ہی کیوں زر کھ دیا جائے میں نہیں کھاؤگا۔ گرمشتہ جودہ برس سے میں اس اسول برعل کر رہا ہوں معدے گرمشتہ جودہ برس سے میں اس اسول برعل کر رہا ہوں معدے کی تن رستی کے لیے میں نے اسے نہا ہے مفیدیا یا ہے۔

کھانای وقت پرکھانا سروری نہیں ہے یہی صروری ہو کرالینے بعد سے مراق سے بوری پوری واقفیت مصل کریں ۔ ہرخص کو معلوم ہونا جاہیے کہ اس کا معدہ کن غذاؤں کو لیب ند کرتا ہے اور کن کونا لیند - زبان اور معدے کی بندیدگی میں کثر فرق ہوتا ہے ، میری ذبان تربوز لیند کرتی ہے مگر معدہ نالیسند۔ میں زبان کی خواہش کو معدے کی لیسند میگی ہر قربان کیسکتا ہوں ۔ ھ۔ دانتوں کی حفاظت

دانوں کی حفاظت اور ٹن درتی کے لیے ان کی صفائی اتنی ضرواری نمیں جتی وہ غذاجی سے ٹریوں کا نشود نما اور ان کی تعمیر ہوتی ہے۔ دانوں کو جاہے کتنا ہی صمات کیوں س ندر کھا جائے جب تک مناسب غذا کے ذریعے ان کی ہرورش اور مضبوطی کا سامان منہیں کیا جائے، کا انھیں کوئی مذکوئی آگ د کھنا جا ہیے۔

پان کی لذت اخر خبرا در در مرے فائدے بجا گراس کا میں ان کی لذت اخر خبر اور دو مرے فائدے بجا گراس کا میں ان مقدان کیا مقوراً ہر کہ اس کے استعمال سے دانتوں کی جگ اوز بولجو کو کا ستیاناس ہو جا ہائے۔ اگر آپ کو دانتوں کی جست عزیز ہے تو آپ کو یان خوری کی مادت ترک کرنی پڑے گی۔

خلال ایک ایمی عادت ہو۔

كهانا كها تكيف ك بعد كلي نسرور كرني حاسي-

و. غنرایس تنوع

اگراپ کے حالات اجازت دیں توانی عذایم زیادہ سعے
نیادہ تنوی پیداکرنے کی کوشش کینے متنوع مذا بعدے کا است تہا
قائم رکھنی ہے۔ غذاکی کیسانیت طبعت کواجا شکرتی ادر معدہ میں
ہے رغنبی پیداکرتی ہے۔

کوشت انجی چیزے مگرصرت گوشت ہی کے نہ ہور ہیے۔ دوسری غذاؤں کی طرف جی توجہ دیجیے ۔ اُخرگوشت ہے کیا جیے ۔ سنزی ہی کی ایک بدلی ہوتی شکل نبے ۔ جب آپ سنزی کھاتے میں تولیل سنجھے کہ آپ گوشت کو اپنی ہیلی قدرتی شکل میں کھا دہے ہیں۔ ریمجنا کم نہی کی دلیل ہو کہ سنزلویں میں صنرورت کے مطابق خلا نہیں ہوتی۔ ہے دار سنزلویں مثلاً پالک مولی شلغم اور سلاد میں مختلف

قیم کے منک اور فولاد کی کافی مقدار ہوتی ہے سبزلوں میں حیا من میں

يانے جاتے ہیں۔

پیاز مولی مولی کے سرے پیتے ایک آدھ سری مرت کا باقاعات استعال جم میں نجاروں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے جو شخص ال جمزاد کو ساتھ میں کا باقاعات کو ساتھ ال کرتا ہے جو شخص ال جمزاد کو ساتھ ال کرتا ہے جو شخص ال جمزاد کے ساتھ کی شاید ہی صفرورت بڑے ۔

د الوں میں بڑو مین دا جزائے لحمیٰ یا نے جانے ہیں ۔

د الوں میں بڑو مین دا جزائے لحمیٰ یا نے جانے ہیں ۔

بماری خوراک متنوع بھی ہوئی جاہیے اور متوازن میں -گوشت مسّبزلیل اور دالوں کا باہمی تناسب پورا ہونا چاہیے -ر باتی بھرکھی) لگایی رستیکا۔

نڈیاں چونے سے بیتی ہیں. نصف دانتوں کے بیے میکدسات جم کی بدیوں کے لیے اس نیادا کا ہنعال ضوری ہے جس میں کافی مقداریں چیا پایا جاتا ہے۔

و ووه او آن السويجين الدينج مين كاني مقدارين جوناموهود بوتات . أب كر بجث مين گنجا أش بونو ان بيسينرول كوامستعال مين ركھيے

رطن مامن بان تن وزق کے لیے دریش نیرویی ہے ای من وائیق کے لیے بی درزش لازی ہے کھانا نوب بہا جہار کھا آجائے سخت آمری مہزیں مندا گئے جینوں شلخ مجندر اناشیاتی اورسیب وغیرہ کھانے نے بھی دانتوں کی انہی خاصی ورزش ہوجاتی ہے۔ گنا یا گنڈیریاں نورناھی بہت منبعہ نے۔

" جن بنیوں اور برش کا ہتعالی افعالی ہوسکتی ہوا اس کے لیے لائی
اور بنیوں اور برش کا ہتعالی افاد سے کم نہیں، سرے اپنے تجرب
سے تعبال بی کی اور مواک مہترین جزیت، اس کے متعال سے منہ
صرف دانت نبک افترین کی مواک کا عام ، واق ہو کھی اس کے
جبول دکیکر، کے درنت کی مواک کا عام ، واق ہو کھی اس کے
جبولکے میں ایک دنگ بایا جا النہ جس سے دانتوں پر سرخی ما مل معال

تعبن بوگ ایک تیم کی نشک مسواک سته ال کرتے ہیں اور بار بار سی سے داخت صاف کرت ہیں ۔ یہ بڑی گھناونی عادت ہے ۔ لوگوں کے سامنے یا جلتے بھرتے نسواک کرنا بی بڑا محروہ منظر ہوتا ہے مسواک ہمیشہ تنہائی میں استعمال کرنی جا سے اور تھورے تھوڑے و نفول کے بعد یا نی سے دھولینی با ہیے ۔

بہت ہی کم لوگ برش کانتی ستعال مائے ہوں گے اسے دائیں بہت ہی کم لوگ برش کانتی ستعال مائے ہوں گے اسے دائیں بائیں کا بیٹے کیا۔ کو سخت نقصان بہنچ گا۔

بعض توگوں کے دائرت ہاہرسے تونوب معاف ہیں ۔ محکماندر کی جانب بہت تعلیظ دائتوں کو دونوں طرف سے صاف

مرمی کولی

" برتمی اوردبدکی مشهور اوثیوں میں سے ہے۔ کچھ ع سے اطبابی اس کو مہتمال کرتے ہیں انعین اطبابے اس کاعربی نام ذرنب العقائد اس کاعربی نام ذرنب درحقیقت السیدر" کانام ہے۔ ملک ایک درخت ہے جس کے بیتے تالمبیتر کے نام سے متعل میں ادر تربی ایک جود ٹی تھیتہ دار بوٹی ہے جوز این پر کھیلتی ہے۔

مقام میں آئیں: برھی ہندستان کے تقریباً ہر صفی یہ بیلا ہوتی ہے ضوصاً نالی ہندستان کے بہالی علاقے میں بکڑت برا ہوتی ہے۔ بنا نجر شمیر شمار کا گڑہ کے علاقوں میں مہت زیادہ بی جاتی ہے۔ بنگال کی طرف مجی لجی ہے۔ میدانی علاقوں میں نہوں اور ندی نابوں کے قریب میدا ہوتی ہے۔ یاکستان کے صوبہ

مرحدمیں پٹ ورکے شال ادر ہری پور ہزارہ کے علاقوں میں ہوتی ہو۔ اس کے لیے کوئی خاص موسم نہیں۔ ہر مؤسسے میں اس کو دیکھا جاتا ہے۔



مناریخ : برهی قدیم ایوره بدک دُدادَن میں سے ہے . دماغ کوتوت دینے ادر عقل ودائش کوبڑھانے کے لیے سزار ہا سال سے ستعل ہم ۔ تقریبًا فریرھ صدی اسے طب یونانی میں بھی اس کو تقویت دماغ و حافظہ کے لیے استعال کیاجا تا ہے ۔

مزاح :- اس کامزان سردوختاک، -

ا فعال وستعال: برهمی مفرع الابض مقوی دماغ و حافظ دم ا در مقوی معده و عکر ئے المنمہ کو بقویت دیتی اور بحبوک سکاتی ہے۔ اس مان کرداد کی تابید میں مصفر نیاد میں

ا واز کوصاف کرتی ہے اور مصفی نون اور

آیردیدک کتابوں میں لکھاہے کہ بھی ٹھندی اور میں کردی ہوتی ہے یعمل کو بڑھاتی ادر دماغ کو تقویت دیں ہو: دین وحافظہ کو تیز کرتی ہے۔ بھر کو بڑھاتی اور حرارت عزیزی کو توی کرتی ہے۔ حلق اوراً واز کو صاف کرتی اور دل کو قوت دیتی ہے۔ جریان ، ذیا جلیل

ضعت جگر د میس، برقان کمانس، بخار سوجن بهسقا داد خارش اور جذام می مفیدی اور عام جهانی کمزوری کو دورکرتی ہے، کھانسی دم میں بھی مفید ہے، داوائل کے لیے بی ناخ ئے۔

لیکن اس کا خاص فاید دیم ہر کریہ دیاغ اور حافظہ کوقیت دیتی ہے اوراس فائدے کے لیے کمٹرت ہتعال کی جاتی ہے ۔

اس كاسب سے آسان طابقہ استعال بیہ کہ موتم گرایی دورانہ سے کو بری ہوئی تازہ تجوائے مغر بادام خبرس، مدد اور بہت سیاہ عاد کو پانی میں ہیں بھان کر میں لیکن اگر برسات یا جاڑوں کا موسم ہو تو برتی ہوئی کوساے میں خنگ کرکے پانچ تولیس اور مرب بسیاہ تین ما شہ کے ساتھ کوٹ بھان کر سفوت بنالیں اور برابر وزن کھانڈ کا کر دوزانہ سے کو بہار می تھدد بانچ ماشے گائے کے دودھ کے ساتھ کھاتی کے دودھ

مقدا رہنو راک: برحمی تا دہ کی مقدار خوراک بھی ماشہ تک ہوئین برحمی خنگ ہو تو ایک ماشہ سے دوماشنے تک کانی ہے ۔

برهمي كيمفيدد مجرب نسخ

در) بریمی بوٹی سائے میں نشک کی ہوئی ۱۴ تولا مہٹی تعقیر ۳ تولہ، دانہ الانچی کلال، دانہ الانجی نور د، برایک ایک تولہ، ورق نعت رہ بارہ عدد، ورق طلا چی عدد، زمخزان ۹ ماشہ، مشک خاص ایک ماشہ بہلی چالہ دواؤں کو بیس جھان کر سفوٹ بنائیں اس کے بعد زعفران مشک اور ورق نقرہ وطلا شامل کر کے کھول کریں اور شہد بقدر مفروت میں گوندہ کر یحکی بیر کے برابرگولیاں بنائیں ۔ ایک ایک گوئی جو اور شام کھائیں۔ ذہبن وجافظہ کو بڑھائے کے لیے نہایت نفید ہے۔ شام کھائیں۔ ذہبن وجافظہ کو بڑھائے مغرز با دام شیریں مقشر مانے کے عدد

داند الاَئِي فور دایک مانشه مربع سیاه ، عدد کو بانی من بیس کرمصری سے شیری کر کے بین داس کے استعال سے حلق اور آواز صاف ہوتی ہر دمائ اور حافظہ کو ترتی ہوتی ہے -

ربی، بھی نازہ بقد بصرورت نے کراس کو لکڑی کی ادھلی میں کوٹ کرنجوڑی اب آگریدیں جارسے ہو تواس میں گانے کا گھی ایک سیر بچھ نطاخت ہوں ہو ایک با قسیر بھی نصطر نسیر بھی نصطر نسیر بھی نصطر نسیر بھی میں ڈوال کر نہایت نرم آگ پر کیائیں۔ یہاں بمک کرتم ایل جائے اور نسرت گھی رہ جائے۔ اس گھی کوصات کرکے بولل میں رکھیں، دوزانہ نسج وشام ایک ایک تول گھی گائے کے دو دھ میں ملاکر میں ۔ ویرک میں رکھی ابر بھی گھرت کہلا آ ہے۔ ویاش کوطاقت ملاکر میں ۔ ویرک میں رکھی نے کے بیات تول گھی گائے کے دو دھ میں ملاکر میں ۔ ویرک میں رکھی ابر بھی گھرت کہلا آ ہے۔ و ماش کوطاقت دیتے اور قوت تھا نظہ کو بڑھانے کے لیے ستمال کیا جا آ ہے۔

۵۱ بریمی تازه بقدرصره رت لے کرمٹی وغیرہ سے صاف کرے مکڑی کی اوکھلی میں کوٹ کراس کا دس نچوٹریں ۔ اب آگریدرس مہسیر ہو تواس میں گائے کا کمی ایک سیر شامل کرکے قلعی وادد کیجی میں والیں اور سائقہی یہ جوشاندہ مجی شامل کریں ۔

مدى ، آمله كرة النوت بوست مليله زرد مراكب جا الدله بيل ، با بنه بك سيندها بنك مصرى ، بجدم رايك ايك تونه كوسوله كنا باني مي بكائي اور حبب جوهائي ره جلئ توجهان كرم بيمي كرس اور كمي مي ملاكر ملي آخ بريكائين بيهان تك كدصرف كمي ره جائے إس كوصا ف كركے ركھيں .

جھوتھ انٹے بیکھی صبح وستام گائے کے دودھ میں ملاکر بیبی - یا رس کی کوشوڑی کھانڈیں ملاکر کھائیں ۔

(۱) بریم بو فی سائے میں خنک کی ہوتی ، پوست لمیل زرد دار وسٹ بمیل زرد دار وسٹ بمیل زرد دار وسٹ بمیل روز کے ایک کوٹ جہان کر سفون بنایں اور تین گئے شہد خالص میں ملاکر ہم جھوا شنے جبح وشام جہا تیں ۔ اس کے جالیس دوز کے ستعال سے آواز صاف ہوجاتی سے اور دلائی کھالنری ومر دور ہمو جاتے ہیں ۔ ترشی سے ربہز کرنا جا ہیے ۔ کھالنری ومر دور ہمو جاتے ہیں ۔ ترشی سے ربہز کرنا جا ہیے ۔ ادار ہ

طبارسلامی

طب یونانی ہو درصل طبء بن دیاطب اسلامی، ہان معرضین کا ہدف بنی ہوئی ہے جن کی آگھوں کوئئ اور نئی ہوئی ہے جن کی آگھوں کوئئ میں دوئے ہیں یہ وہ لوگ ہیں جوطب عربی یا طب اسلامی تو کھا تو دعد یدطب کے حالی اور حالی مورکئی طب جدید کی نوبوں اور اس کی برائیوں کو جھے اور بر کھنے کی المب کھد چکے ہیں۔ اس تتم کے معن دو لوگ جب طب بدید کی نوبوں اور اس کی برائیوں کو جھے اور بر کھنے کی المب بر کھنے کی مفتحکہ خیسر المب کھر چکے ہیں۔ اس تتم کے معن دو لوگ جب طب بدید دایلو بیتی) کو تو سمجھی ہو الک حالت بڑی مفتحکہ خیسر ہوتی ہے۔ لیکن ان سے زیادہ دل جب وہ خلوق ہے جو طب جدید دایلو بیتی) کو تو سمجھی جرائی طب اسلامی کو سمجھی کی کوشش میں کرتے ہوئی ہوتی کو جب بھی طب اسلامی بر برجم می انحر انس کرتے جو لئے کا موقع ملتا ہے تو یہ لوگ ایلو بیتی کی تعربی وں کے بل با غدھ دیتے ہیں اور طب اسلامی برجو بھی انحر انس کرتے ہوں کے دلیل ۔

ان دونون تسم کے لوگوں سے طب سلائی کونی الاسل نقصان بہیں بنجاہے اور جو نقصان حکومت کی غفلت کی صورت میں ہم دیکھ ایس و مشتل نہیں ہے انشاراللهٔ حلد ہی لوگ حالات کو بدلا ہوا بائیں گے۔

" بخدر وسجعت"

ہزار ہابندگان خداس کے طربی علاج سے متفید ہوتے استے ہیں اور نعض السیت دیداور اہم امراض ہیں جہاں طب جدید کے مَا مَل کوعم حساری کے خطر ماک طربی علاج کو اختیا دکرنے کے سواکوئی جَازہ کا د نظر نہیں آتا ایک حکیم اور طبیب اپنے معمول طربی علاج سے اذاکہ موض میں کامیاب ہوجا مائے۔

اگرچاس میں وی بہ بہت ہیں ہراکی طبیعی ہن آتے رہتے ہیں ان مب کو جمع کرنا ایک امرد شوارہ جنوان بالا کے ماتحت صرف ان حید واقعات کو ناظرین کی معلومات سے لیے بیش کیا جاتا ہے جن کا تعلق اہم امراض اور چوٹی کے معالجین سے میں ہیں تب

ورم ڈائدہ اعور انسان کچوآئوں میں سے ایک آنت کانام اعور (کانی آنت ہے اس کے شاعد کینچہ نے کے مانندا کیت مین چارائی لمبازا کہ لگارتبا ہے۔ یہی ذائدہ اعور کہلآ اسے۔ یوزائدہ نالی دار ہوتا سے اور طب که کر بذام کیا کرتے ہیں۔ اس میں شاک نہیں اس بریجن نظام طب که کر بذام کیا کرتے ہیں۔ اس میں شاک نہیں اس بریجن نظام اور کو تا ہیاں ہیں لیکن یہ ایک نا قابل انکار حقیقت ہے کہ دنیا کا کوک بحی فن نقابص سے فالی نہیں ہے۔ نود طب جدید اور کر اس کے دنیا کا کوک کی موافقت اور برقسم کی سہولتوں کے باوجود بے جساب فامیال موج ہیں۔ اس کے وہ نظریے جو زمانہ مافی میں بقینی تجھے جاتے ہے۔ ان کو نمالہ حال میں غلط قرار دیا گیا اور جو نظریے آئے جو جھے جاتے ہیں کل ان کو فلط قرار دیے جائے کا احتمال ہے۔ چنانچہ اخلاط الربعہ جن کی وجود سے ڈاکٹروں کو اکا کا حتمال ہے۔ چنانچہ اخلاط الربعہ جن کی موجود سے ڈاکٹروں کو اکا کھی تان کے بات سیلم کیے جاتے ہیں۔ وجود سے ڈاکٹروں کو اکا کھی تان کے بات سیلم کیے جاتے ہیں۔ کی بنا پر طب قدیم کوب قاعدہ اور اُن سائیٹی فک کہنا کہی طسرت خرص علوم دفنون میں بہیشہ تغیرہ تبدل ہوتے سے ہیں بھی خاس کی بنا پر طب قدیم کوب قاعدہ اور اُن سائیٹی فک کہنا کہی طسرت درست نہیں۔ اس زمانے میں جب کہ اس کور خکومت و قت کی مربر ہی جات کے اور نہ ترقی کے وسائل میسر ہیں، دافعات کی رفت کی میں خالفین کو بھی اس کی عظمت کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ میں خالفین کو بھی اس کی عظمت کا اعتراف کرنا پڑتا ہیں۔

یرنال اعورم کھلتی میں دوسرے آزاد سرے پربند ہوتی ہے جب کمی وجہ سے یہ زائدہ سوخ جا آئے تو پی ورمرز ائدہ اعورکہ لا آہو۔ اوراس کو انگریزی میں اے نیڈی ساتی نس کہتے ہیں ۔

ورم زائده الورام اض میر ندوندیں سے ہے۔ عب تاریم کی کنا ہیں اس کے بیان سے خال ہیں۔ اس کا ملات آو کئی درمی یا شرام المور سجد کرکیا جاتا ہے۔ طب بعد پدیس مجی آت سے نصف صدی بنیت مرام الفن غیر مدوندیں سے تصا اور اس کو درم المور (الفلائس) اور در الفلائس) اور در الفلائس) اور در الفلائس) اور در الفلائس) کے نام سے موسوم کیا جا آ ہوائی ارز در کے لئے ہوئے المطابق شراح المور کے لئے ہوئے المطابق میں الفلائس کے متورم ہوجانے سے ہواکر تا تھا لیکن لبی ہیں ہو مشابرات اور تھیتا میں میں کے متورم ہوائد والمور تی ہوئی ہوتا تو اسی مقام میں ہوئی میں کے درم ذا تدہ المور بی سرتا ہے۔ یہ دو مری بات ہے کہ مقادیت کے باعث بار لیطون تک نہیں بنتی جائے۔

ا بتطامی اس من کی چنداں است بنج بھی لیکن جب کی شہنشاہ ایڈورڈ ہفتم کو بیرمض لاحق جوا اوراس مرض میں شبلار دکر و دانتال کر گئے اس مرض کی اہمیت بڑھ گئی اوراطب اس کی طرف خاص طور ہر متوج ہوئے۔

ابتداین اس مرض کاسب بینیال کیاجا ایخاکیب اس کی نالی میں کوئی نیج یا گھیلی یا کوئی اور طوس ہجر داخل ہو کر تھین جاتی کی نالی میں کوئی نیج یا گھیلی یا کوئی اور طوس ہجر داخل ہو کر تھین جالی ہے تواس آدا تدہ میں ورم ہوا تا ہے لیکن بعد کی تحقیقات سے معلوم ہوا کہ دوم الدہ اعود کے سرف پانچ سات فی صدن مرسون بی ہی سے الد تعفن اس مرض کا سبب ہوتا ہے جو زائدہ ورم میں جق رہتا ہے ، یعن جی شارہ فضیلے کی سمیت ہی اس میں سو بن ہدی کر دئی ہے اس کے علاوہ مزید تھیلے کی سمیت ہی اس میں سو بن ہدی کر دئی ہے اس کے علاوہ مزید تھیلے کی سمیت ہی امریکی پانچ ہوت کر بینیا ہے کہ حالات میں مرض کا خاص سبب ہیں۔ لیکن ہما دے مزد کی آب شرہ فضلے کی سیت اور تھین ہوا ہوئی میں ہو تھیلے کی سیت اور تھین ہوا ہوئی میں ہو اور تھی ہوا ہوئی کر بینی اس مرض کا خاص سبب ہیں۔ لیکن ہما دے مزد کی آبی شرہ فضلے کی سیت اور تھین ہوا ہوئی کہ بیرا ہوتے ہیں تو اور تھین ہوا ہوئی میں تو میں دور کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوت کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوت کی بیرا ہوت کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوت کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوتے ہیں تو اس کی بیرا ہوت کی بیرا ہ

طب جديدا ورطب قديم من اس مرض كوزبر دست بميت مصل نبے۔ اطباء جدید کے پاس مبل جاری محفیر صروری طسراتی علاج كيرسوا اس من كاكوشى علاج بهني ہے سكين اطباع قديم تو اپنج ورمی کے اصول علاج کے مطابق اس کا علائ کس تدر کا میانی مے ساتھ کرسکتے ہیں اس کا انداز د مندرجہ زیل دانعہ سے کیا جاسکتا۔ بون سنه . ۱۹۳۰ ع کا واقعه ہے ایک مریق حب کی عمر ۱۸۰۰ سال تنی' ورم زایده اموری مبتلا بوا . مریض کو کچه عرصے سے بدُّفنی کی شکایت رہیٰ تھی بیض بھی تھا۔ ایک روز اس نے دفعتًا میٹ ہی درد کی شکایت بران کی بید در دبیروین دائیں طرف کنج را ن کی قریب عقابلين تمام بيروا در ميروك بالائ صيمين انت تك اس كى لبري بهنج تحير ليسكين درد تحسليمعمولي مدبيرير كأكنين لهكين مؤن تعمقا گیا جول جول دواکی' درد گھٹنے کے بچائے بڑھ گیا ، مریض شکر درد سے بے حبین تھا اور اپنے رہیٹ کو حیاقر تھیرے سے کٹتا ہوا محسو^س كرّالقا اللي مجي بوتي عني اور في *النقير الخارمي بوگيا تق*ار دَا**مِي بْرِو** كو د بانے سے د بال ايك ابھار سامجسوس متواتھا، مريض اين وايان ياون نهيي عبيلا سكتا نقا اگر مهيلانے كى كومشش كرتا نقا تواس سے

ا ذیت ہوتی ہی۔ کن نائی گرا می ڈاکٹروں سے مریض کا معاتمنہ کرایا گیا ،سنے بانفاق رائے ورم زائد و اعوز شخص کمیا، اور علائ کے لیے ابرسٹین تجویز کیالئین مرمین کی والدہ ابرائین کے لیے تیار نہ تھیں ، اہذا معمولی دوائی علاج بوتا رہا اور مرایش کئی روز تک اس جان کا مصوب شین سبت بلاد و۔

مریف کا انتخلال روز بروز ترقی کرتا جا آگفا ، بخار بردقت رسید کفا ، بیاس کی محی سفرت می ، عمواً قبض رستا تھا جس روز کوئی لمین دوائی دی تعاتی می اجابت کھل کرم جاتی تھی اور درد میں کچھ سور بود خلال برجا آگفا دائیں بیڑو میں مقام ما وف پر جو انجا رسا محسور بود کھا اب اس کو دبائے سے نیز کروٹ بدلنے سے بچر بچرکی آواز آئی تھ ایسی حالت میں بہندستان کے بے نظیر معامی اور مکتا ہے ذما نہ مرجن ڈاکٹر مختار اسم الفسادی کو مریض کا معامد کرایا گیا۔ س خیا

سے کہ شاید وہ کوئی ایسا علاج تجویز کرسکیں جس سے مربیض آ پریش کے بغیر حال بر ہو جائے .

ڈاکٹر صاحب نے نہایت توجہ اور ہمدر دی سے مریض کا معاسّہ فر مایا اور سالبقہ بنیس اور تجزیر کردہ علاج (اپرسٹن سے اتفاق کیا المدید بنی فرمایا کہ و م زا کرداعوریں بہب پڑتی شروع ہوگئ ہو چوہیں گھنٹ کے اندر مریف کا ابریشن ہوجا ناجا ہیں۔ اگر ابریشن نہوجا ناجا ہیں۔ اگر ابریشن نہوجا تاجا ہے۔ اگر ابریشن نہوجا ترکی گفتے الدم مردم سے بہب نوان میں شامل ہونے گئے گئے گفتے الدم ہوجائے گا۔ انہذا بھر مریفن کا بجہا ہمکن ہوگا۔

ڈواکٹر معاحب کے اس فیصلے کے با وجود مریض کے لواحقین ابریٹن کے لیے تیار مذہونے کئی گھنٹے گزر بچکے تھے۔ مریض کی شات سامعت برد باست ابتر ہوتی جاتی تھی۔ چند گھنٹوں کے بعد مریض کے نین کا استحال ڈاکٹر مشین کی لیبور میٹری میں کرایا گیا تو معلوم ہواکہ تو میں پیپ شابل ہونے گئی ہے۔

اب دریش کے لواحقین اس کی زندگی سے تقریبا الدس ہو عکے تھے بلکن الی شورت میں ایک امید کی شبلک نظراً ہی سے الملک علیم محمد مدخان صاحب تھے ان کو مرتفیٰ کا معائنہ کرایا گیا جسیم حکم حبید مرض کا تعلق ہے ۔ اور تمام حالات مرض سفنے کے بعد جہانتگ تشخیص مرض کا تعلق ہے ۔ اوا تمام خوال کی تشخیص سے اتفاق کیا لیکن علاج کے متعلق لینے عادتی سے فنا کے مطابق ذیایا "کوئی بات نہیں ہے مریش بغیر ایرنی بی شفایا بہ وجائے گاہ

مرض کی حقیقت یہ بے کہ مریش کو قبض ایتها تھا، آئتوں میں اجتماع فضلات کے باحث ورم ہوائے جس میں اب پیپ پڑچکی ہود علاوہ اذیں مریض برکچر لوڈن کا افریش ہوائے۔ ڈاکٹر وں کے فیصلہ سے گھرا نا اور مالوس ہونا ہے سود ہے: مریض اس قدر کم در ہوج کا ہے کہ ب وہ ابریش کور داشت کرنے کے قابل نہیں رہا آپ خدا بر مجروسہ کرکے علائ کیجے، مریض لفضلہ اتھا ہوجائے گا۔

یہ مزدہ جاں فزائسنتے ہی ادھین کی جان میں جان بڑگئی ' نیکن دوسرے لوگوں نے اس کو ایک مجذوب کی بڑسے زیادہ ڈیست نردی ۔

حکیمصاحب کی تجاویز مندرجه ذبل تقیس در

نشخمہ:۔ آب کاسنی سبز مردق اکب محوہ سبز مردق ہرا یک چار تولم میں دوعدر کھلبصلاتے ہوئے کچے آس کا افشردہ شامل کریں اور ترخ ارزانی چار تولہ ملاکر اوپر سے نناکس سات اسٹ بچٹر کس کر نسج وشام دو نول وقت بلائیں ۔

ضما 3: مقام ماؤف پرنهادشيرشتر اورنها دجالينوس جوهوات كارنم كرانس -

حققت دائیم گرم پانی آدھ سیرمی سن لا مٹ نمابن جھوا سے کھولیں اوراس بین دو تولے دغن ارنڈی ملاکر دور نامسی وشام دو مرتبر تعلیکی ا بیانس کے وقت کچے آموں کو صلیحا کران کا کو داعری گاؤز بان بیانس میں حل کرکے شربت بزوری جارتو کے سے سفیریں کرکے مقور القور اللانیں ۔

ا کچے آموں کے افشردہ کا ستعمال لوّوں کے ضرر کو دور کرنے کے لیے کیا تھا ،

غذا ين صرف أش جويا سالودار تجويز كياكيا-

ندگوره بالاتجویز په صرف دوروزعمل کیاتھا کدرندگی سے مایوس مریض میں آنا دِحیات اُخل نے کیے۔ در دمیں کی ہوگئی ۔ مریض کی جوپنی دفع ہوگئی ، درجۃ حرارت مجی گھٹ گیا اورا ٹی توانائی ہیدا ہوگئی کہ وہ سکون کے سَاتھ گَنْتُگُورُ ہے لگا ۔

ان تدامیر کو پرستورجاری رکھا گیا. مزید چندر وز کے استعال سے مریض کا مخار دور ہوگیا' در دمجی نہیں رہا۔ البتہ پیڑو میں دائیل کسی قدر نفق نسوس ہوتی تھی اور مریض مبت کمز در تھا.

آپ یم ما سبخ سب خاص اور تمید البیشه میم یشد والان تقویت جهانی کے لیے تج یز کیااور مقام اون بر ضاد شیر شتر اور ضالا جالینوس لکاتے سینے کی موایت فرمائی۔ ایک ماہ کے اندر مریض بالکل شفایا ب ہوگیا۔

مریض کی شفایا بی سے اطباا ور ڈاکٹر صاحبان سب جرات میں میں میں میں است میں است کیا گیا تو آئے فرما یا کہ مقدوں سے مجمل نے مریض کی انوں سے مجمل مندہ نصلہ کو خابت کیا اور دوسرے نصلے

كومي بونے كامر ق نبس ديا- بندا ول توائنوں سے اس كا دباؤدو بوا دورمرے اس فضلے جو بطوبت جذب بورسي مقى ان كا انجاز د كا اورورم ت رميپ كارتجان اندركى كجائے باہر كی طرف ہوگيا -اس كا لازمي نتي نوازش كي تحذيف كي صورت ميں نوداز بوا -

ا بکاسی اوراب مکو منے درم کوتحلیل کرنے اور بیپ کو صاف کرنے کا کام کیا۔ افتر دہ ام نے لوؤں کی مضرت کو دور کیا ' خوض کہ یوسب بیزیں مل ملاکر مین کی شفایا ٹی کا سبب بن گسیں۔ واکٹر انسازی صاب سے ذکر کیا گیا تواضوں نے حکیم ساب کے ملائ کی داد دی اور فرایا کہ اس طراقی علاج سے مریض کی قوت

مدا فعت دنیجرل پاور، کوتقویت بینی حقول دیکه استعال نے سیات کے انجزاب کوروکا اوروہ پیپ جونون میں شامل ہونے لگی تقی دویارہ خون میں شامل ہوئے لگی تقی دویارہ خون میں نبدیل ہوگئے۔
میں منے من پر مریض ایک عرصے تک اطبا اور ڈاکٹر صاحبان کا موضوع بحث بناولا اوروہ نوزہ دواؤں کے افزات اور مرلین کی جرت انگیزشفایا بی بر خورونوش کرتے لیے۔
کی جرت انگیزشفایا بی بر خورونوش کرتے لیے۔

٠ باقى أتبت ره،

(ال:- اداده)

......

بُوائی نرسین

ا يتيبر منحد مولع

دیرکے بعد دو دونوں انجن بو بند ہوگئے تھے نود بخود کام کرنے گئے .
خطرہ دور ہوگیا۔ بہانصیح طریق پر ہروا برنے لگا . بیں بی فضائ ہلی ہوا
میں لیٹ گئی ادر وکٹور سے کی تن دہی اور فوائض کی انجام دہ سے کہ امہمتمام کود کھیتی رہی بس کا مظاہرہ و ، مریضوں کے آدام بر سکون بہنچا نے میں کر دہی متی ۔ اس وقت نجھے نرسول کی ہائیں یا و آ ۔ ہی مقی اور مزجانے کیسے حادثے یا دائے ۔ سکتے ۔

جھے سبل ہوئن کا دہ دافعہ یا د آیا جب اس کا جہاز ہزیرہ ہونا کے ایک نادیں کے درخت سے کرایا ، نفشنٹ ہوئس نے اپنے سالدے مریفوں کو بچالیا ، بیال بمک کہ دہ مریف بی گیاجس کی گدان میں مستعدید جوجہ ہوگیا تھا ایک بچکاری کی مدد سے سب کال نیادہ جب املادی کئی تھا ایک بچکاری کی مدد سے سب مریفوں کو آرا بسب املادی کئی تھا اور اس کے لین لیے گئی میں کوئی سگر بانی در ہی جیا بجہ وہ خوجہاز تک ہو موکی کیٹانوں سے پڑلی طون تھا تیم کرینی ، بینا وہ خود جہاز تک ہو موکی کیٹانوں سے پڑلی طون تھا تیم کرینی ، بینا وہ خود جہاز تک ہو موکی کیٹانوں سے پڑلی طون تھا تیم کرینی ، بینا وہ خود جہاز تک ہو مولی کی بینا اور کے کے متعانی میں کوئی سے برایا اس وقت جب ہوا یا اد

نے ہم سب کومت نبہ کردیا کہ انرتے وقت سخت قسم کا جھٹکا لگے گا تولیس نے اس نامیالا کے کو لینے کلیجہ سے لگا لیا کہ لیسے کوئی صورم نریمنے ۔

مذہبہ ہے۔ مجھ کے بہلی مرتبہ اس ایجا احساس بواکہ یہ نرسیں جب بوائی سفر سے والیں آتی ہیں تو بہاں یہ بے حد تھکی ہوتی ہوتی ہوتی میں ' وہاں ان کے پیروں سے تابع سلامت والیبی پرطانیت و آئ کر کا اظہار بھی ہوتا ہے۔ اُن معلوم ہواکہ ہوائی جہاز کے یہ سفر ٹراد برت خطرہ مول کے کہ جاتے ہیں اس لیے کہ اس کے سواکوئی دو سمرا خارد کا د اُظ نہیں ''ہا۔

کاروبار و تجارت کوفر فرع دینے کا بہترین دربعیہ شہار ہے۔ ادمی اسٹ تہاری بہترین جگہ ہمک ررد صحبت ہی

اعضائے بولی ۔ تباہی

ہما ہے جہم اور خصوصًا اعصاب کی ترانائی وطاقت کا انتحصار بڑی حد تک اس امر ہے کہ ہما لیے اعضائے بدلی تناسلی اپنے افعال بوجوہ احس انجام دیں۔ اس سبب سے بھی کہ ان پیشنفی غدمد واقع ہوتے ہیں جن کا تعلق تولید وافو اکش نسل ہے ہے : نیزائل سے کہ میں بحضا ہما ہے جہم سے ان غیر ضروری اور سموم اجز اکو نیا این کمے نے کہ میں بحضا ہما ہے جو فون اور دو سری جیزوں میں سے علیے دو

كيه جاته بن -

اعضائے بدلی تناسلی کے دفاق انعال کاسلسلہ وہاں سے شرور تا ہوتا ہے جہاں گردوں کے افعال کی حدود فتم ہوتی ہیں گرد خون میں سے تیزاب سمیات اور ہے کا دوغیر غرون مادے جہان کر علی در کر کے سیال شکل میں شائے علیحد و کر لینے ہیں اور زائد بانی میں حل کر کے سیال شکل میں شائے کر دیا جائے اور میں جہا کہ دہاں سے انعیبی خارج کر دیا جائے اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کہ ان انعال کی بجا اور کی مامید مندی کا مدار بڑی حد تک گردوں کے افعال اور اس سال میں اور اس سال کی بجا ور مثان اور بھی البول میں بہنی تے ہیں ۔ مدر میں مار در بڑی البول میں بہنی تے ہیں ۔ کی مامید برہے جے وہ مثان اور بھی البول میں بہنی تے ہیں ۔

پیٹیاب کی حالت اوراس کے اجزائے ترکیبی سے سحت
کی نشان دہی کی جاسکتی ہے جسمت کی حالت میں پیٹیاب صاف
ہوتا ہے اوراس میں صرف ہلکی ہے تیزا بیت ہوتی ہے کچے دیر رکھا
اس میں تیزا بہت معمول سے نیادہ ہوگا اور دسوب نظر آئیں گئیب
اس میں تیزا بہت معمول سے نیادہ ہوگی ۔ ان حالتوں میر بیض نمکیا مناؤ فی سفیٹس آگرالمیٹس یا لورمٹی ، سوب کی شکل افعتیا کر لیئے
میں بالعمرم اس کا سبب ایس غذا ہوتی ہے جو زیادہ مرغن ہویا جس
میں لحمی اجزا یا جارا تہوہ وغیرہ کی زیادتی ہو۔ ان ممکیا ہوئے کا
سے بہما اوقات سنگ متالہ یا سنگ ریسے دوں کے بیکیا ہونے کا

اندىشەرىتائەر

اگرمیشاب گدالا آنا ہو تو ہے اس میں جدنی کے نفے قطات جمیاً اس اور الیسی صورت میں اس اور الیسی صورت میں اس اور الیسی صورت میں طبی محاسمة اور تشخیص کی ضرورت ہوتا ہے اور ایسی صورت فی این فروت ایم عاداتی کہ اندائی بلے اعتدالی مقلاً سوزش ایک نہیں ہے۔ لیکن تنقل یا زیادہ عصے کی بے عتدالی مقلاً سوزش ایر اسیت دسوب کی زیادتی یا گدلابن فوری توج چا ہتا ہے اور اس کے اذا ہے کے لیے مستقل طور پراور تم کر محالجہ کرانا چا ہے فیکایات کے اذا ہے کے لیے مستقل طور پراور تم کر محالجہ کرانا چا ہے فیکایات کے ادا ہے کے بحد متالے اور مجری البول کی سوزش اور آماس میں منتی میں اور ان میں درد کا باعث بن سکتی میں ۔

پیٹاب کی خرابی کا حقیقی سبب عمد ما اعضائے تناسلی بہلی سے ملے اور اس کے اہر ہوتا ہے۔ اس کا سبب گردے یا اور کوئی مرض ہوسکتا ہے۔ ہہر حال ان صور تول میں عمل اور فینی طور بربازیہ سبب کو دور کرنے کے فوری اور خصوص علاق سبب کو دور کرنے کے فوری اور خصوص علاق سبب کی دور کرنے کے فوری اور خصوص علاق کے معلادہ خاص فتم کی باقا عد گیوں اور احتیاط کی جمیشہ با بندی کرنی ضروری ہے۔

فغذائی جست یا ط: اس سلے میں غذائی احتیاط سے تصور یہ ہونا چاہیے کہ الی جزیں استعال کی جائیں جو تر ہوں جن میں کافی غذائیت ہو او قلوی اجزا شابل ہوں اچائے اقہود اکو کو اور نشہ اکد مشروبات سے کم اذکم اس وقت تک جب تک مرض کا ال شہوجائے اجتناب الذمی ہے ۔ ان کے بجائے کیل تا او مسریاں سویا اور کرفس اجائین کی جانے اور دودہ خوب استعال کرنا جائی سنریاں حمولی طور پر بکا کریا سلاد کی شکل دوزا ند دوم تبہ کھائی جائی و اس کا محافظ رہے کہ تیزامیت بکیا کرنے والی غذاؤں مشلا اترپژتا ہے۔

> آبيني بفتي ص^{وع}

> > بيكار موجات كا-

نوض میں نے عوم وہتقلال سے ورزش کوجاری زکھا اور بازوں کی ورزش میں وہ درجہ حاصل کرلیا کدا بہت سی اول درج کے ورزش کے ما ہرین میں ہونے لگا- بہت سی ورزش کی اخبنوں اور کلبوں سے مجھے اہرین فن کے مظاہر کرنے کے دعوت نائے آئے اور میں نے جا بجاان کا مطابر کیا اور لوگوں نے میری مہارت کی خوب خوب دا ددی میری شہرت اتنی بڑھ کئی کہ بالآخر مجھے دیا ہوئے محکمہ کی طرف سے شہرت اتنی بڑھ کئی کہ بالآخر مجھے دیا ہوئے کا محکمہ کی طرف سے شہرت اتنی بڑھ کئی کہ وروت دی گئی ۔

مفلوج والماتج سے قوی ترین بازوں کا مالک بن جا ناتحض عوصمیم وراستقلال کا کرشمہ کالم ذامین جہمانی طور بر کر در اور نا توان لوگوں کو مخلصا ند دعوت و تیا ہوں کہ وہ میری مثال کویٹی نظر کھیں ادر در درش ما ومت ادرائتقال سے کریں۔ کیا عجب ہی زندگی کی خوشکوار مایں اور حیت و توانائ کی سٹا دا ہمایں ان کے لیے گود چھیلائے انتظار کررہی ہوں ا بتدریج جانا چاہتے اور نشاشہ دیم وں کے ہتمان ہیں ہم یہ نے کہ سکھ اکتفا کہ سکھ اکتفا کے مدان کی مولی ہی بہ اکتفا کمیا جائے۔ شہد جلوں کے مرب اجام ، ادرک آمیز سکت وقیمہ کمیا جائے۔ شہد جلوں مشاشہ نہیں لیکن ایادہ فید ہم حال الاقدہ جلوں اور سلام کی استفہال ہے۔ مثانہ یا میش البولیک ورد کی شکایت میں مند ہے ویل مبل نخوں کا ہندہ ال کارگر ہوتا ہی درد کی شکایت میں مند ہے ویل مبل نخوں کا ہندہ ال کارگر ہوتا ہی درد کی شکایت میں مند ہے ویل مبل نخوں کا ہندہ ال کارگر ہوتا ہی درد کی شکایت میں مند ہے ویل مبل نگوں کا ہندہ ال کارگر ہوتا ہی درد کی شکایت میں روز از نسی ہودہ دن تک سندال کی جائے۔ میں روز از نسی ہودہ دن تک سندال کی جائے۔

دم کھانے کامپی تجرر وخن دیتون دن میں تین بیاد مرتبہ استعال کیا ہائے اس کے کھانے کے کچھ تجر کیا ہائے اس کو کھانے کے کچھ تجر کہ موسط کی اس کے کھانے سے قبل کھالیا جائے۔ کچلے موسے شاہم یا مولی کے سابق آئیز کرکے کھانے سے قبل کھالیا جائے۔ اس سے بیٹنا ہے بڑی سہولت کے سائقہ ہوجاتا ہے۔

رسُٹر کا کھ اور فررکٹ ک کالیف سے ہو گھارہ دلانے میں مینک نہان میں کافی اہمیت دکھتا ہے۔ اس متم عنسل کاطریقہ حسب ذیل ہے:۔

منب سے باہر نکلے دیں۔ پانی کی اندراس طی بیٹی جائے گئی سے باہر نکلے دیں۔ پانی کی مقدادیں بتدریج اضافہ کیا جائے الکہ پانی ناف تک پہنچ جائے۔ پانی اتناگرم ہونا با ہے ہو ڈرٹت ہو سکے بعنل اس تحت کی جاری رکھنا چاہیے۔ بب خور باہدی نے گئے۔ اس کے بعد ہم کو تولیے سے ڈھک لینا چاہیے اور گرم ہر بر میں کچھ اور مد کر لمیٹ دہنا چاہیے اس عنسل کو ایک روز ہج کر کے میں کچھ اور مد کر لمیٹ دہنا چاہیے۔ اس عنسل کو ایک روز ہج کر کے دو تین مضف تک جاری رکھنا چاہیے۔

ورزش بحی اعضائے تناسلی بولی کا اردگ کے نظام کو درست دکھنے میں بہت اہم ہا وروہ ان کے لیے بھی آئی ہی مدینے جتی آئی ہی مدینے جتی آئی ہی مدینے جتی آئی ہی مدینے جتی آئی ان عضا کو توانا ہی کرتی ہے بلکہ بیتیا ہے اخوان میں گئی سہولت پر اکرتی ہے جانا اورزش تناسلی غدو میں بھی تحرکی میں اور اور فری کی تحرکی کی اور اور فری کی وجہ سے پورے عنفی نظام برخوش کوا



اس آپ بیتی سے پتہ چلتا ہے کہ انسان اگر ہمت نہ ہارے اور عور م وح صلے سے کام لے تو وہ د مثوار اور مشکلات کا مصرف مقابلہ ہی کرسکتا ہی بلدانی ناکامیوں کو کامیابی سے تبدیل کرسکتا ہی۔ استی خص کو زما نہ اور زندگی اپنی زامیں بند کرنے کی دھمکیاں دے رہی تھی لیکن وہ انھیں خاط میں نہ لایا اور عور م واستقلال سے سلح ہو کرامید و آرزو کی روشنی میں اسے ایک اس نے زندگی کی کھن اور پرصعب را د پر حل کر مالآ خربیا بات کر دیا کہ دنیا میں اسے ایک صحب نہ دار کی بسر کرنے کاحق علی ہو۔

«بىمىررد صحىت»

مبتال سے سکتے ہی میں نے ورزش کی طرف توقبر کی میں میں ہے ورزش کی طرف توقبر کی میں ہو میں ہوتا کہ اور مضبوط اور سند ول نہ ہوسکیں گی لہذا میں نے بالائ جم کے نشوونما اور سندی واستحکام برائی توقبہ نہا وہ مرکوز کی۔ کچھ عوصہ جم کو ورزش کرنے سے نیچہ فاط خواہ نکلا اور میری امید بندھ گئ میرے احتدا وربازوں میں نما باں ترقی ہوتی ہوتی معلوم ہئ اور یا وں بی بیلے سے زیادہ جا ندار محسوس ہوئے گئے۔

مِن سَمبرِ سَلِّمَةِ مِن بِبلا ہوا تھا۔میری عرمشکل سے جمو سال کی ہوگی مجھ پراس نامراد مرض کاحملہ ہواجیے فالج کہاجاتا ہے۔ نیتج میں مجھے پانٹی سال کک مہیتال میں دہنا پڑا۔ اس طویل مدت میں میرے لیے بستر یو پڑے ایر ایل ارگونے کے علا وه اورکیاشغل ہوسکتا تھا! مَں بجین کی زندگی کی متسام دلجیبیوں اورمسترتوں سے محروم تھائیکن صغرسنی کے باوبول میرا د ماغ برابرغور د فکرمیں دو پارٹیتا تھا اور تندرست ہونے كِ خوابش اولىحتمندلوكو ل كاطرت حلينه بجرنے كى امنگ رە رہ کرمیرے دل میں بیلا ہوتی تھی، ہسپتال کے علاق نے بھے کوئ خاطرخواہ فائدہ نہیں ہنجا یا اور اس بائے سال کی ^{ہی} کے اختتام پرمیرے باؤں برکار تھے میں نے محسوس کیا کہ اب میرے کیے صرف دوراہیں ہیں ایک تو بیاکہ میں زندگی بھرا یا بج رہوں اور دوسروں کے رحم وکرم برگزارہ کروں اور دوسری به کر کچه مجی مومین خود ایک بارکوسٹ ش کروں خواہ اس میں مجھے کتنی ہی تکلیف کیوں نہ اُنٹھا نی ٹرے میں نے آخری صورت کو ترجیج دی اس کے اضتیار کرنے سے ایک تو بصے لوگوں کو طفنے دینے کا موقع نہ طے گا دوسرے بیر حسرت بھی مذرہے گی کہ کومیٹ ش ندکی ۔

معلومات

برف بهشيت مختار

عمل جرای کے بیے سمریکے زننی جعوں کو برف نے منڈر کی^{ائے} كاخرابية بينيه بيل امريكايل ذاكثر فرثه إرك دلين اورداكة مسيون كرا سين في الم 14 وين بتعال كيا على استعل تبريد كواس وتت ت.ب نک خاطر خواہ کومیا بی عامل ہوی ہے۔اس کا کہت خوال س مقسر بوتائد كرفوش مصلو كادرد اور ورم كم كبيا جائد آبايش کے لیے اس جعے کو بے دِس کردیا جائے۔ نبر فن انبہوا ، کو منوظ کھا جانے اور بومسیدگی سے بجایا جائے اور زمر لیے ادو کو بھیلنے سے روکا جائے مزیر بال مفتوی قط برید کے ہزاروں کیسوں اداین حالتوں میں مبکہ بڑھالیے: یاانتہائی کمزوری یاغون کی بڑی مت!ر ف نع ہو جانے کے باعث مریش کو کلور و فارم نہیں ویاب کتا برف كو بحيتيت فندرستمال كمياكيات اوريهط نقدكان ياب أب بواب. برنل أف امر كمن مرد لكل اليوس الين كف يحيل ونول ایک شخص کے متعلق ربورٹ شا نع کی ہے حتیارہ ونوں ہیر دیل گاڑی سے کٹ گئے تھے ۔ ان دنی انصاکہ جبت جلد برنس کی ایک بزی مقداریں پیک کر دیا گیا تاکه در دری می ہوا دروہ بوسیدگی اور متیت سے مِنوط دیں۔ اس اثنایں مربین کا صدمہ کم کرنے کی ڈیشنش کائس ادر و دن بعد رسنی اس لائق ہوگیا کہ اس پر کا میاب اس سے کیا

امرکن میڈکل کیا ڈومیں اب تک برفانی ملات کی ریادہ سے زیادہ ممرت و مروز ہے۔ ایک بڑھی عورت کے گھٹے ہیں ہے۔ مشدید درداور ورم تھا۔ لیکا یک اس بس سیت برایو کی اور زس مشرنا منڈٹ ہوگیا۔ پہلے سلفائ ادوید دی گئیں مگر جب یہ اکام آب ہوتیں قرمیر کو کاٹ دینے کے سراکوئی عورت باتی رز رہی لیکن چنکہ مربینہ کی ترزیادہ تھی اور آبریشن کے دوران میں ضروری تھا کر سیت مربینہ کی ترزیادہ تھی اور آبریشن کے دوران میں ضروری تھا کر سیت

اُود نسبوں کے نیچ سے جاتو چلایا جانے اور یہ موخرال کر عمل مہت خفرناک تھا، اس سے بہلے مرف کے ذریعہ تمرید کا تجربہ کیا گیا، اس سے اتنا نمایاں فائدہ ہوا کہ اس مل کو جاری رکھا گیا، یہاں تک کسمیط بی دہی اور ہیرا تھا ہوگیا۔ سطن اس ضعیفہ کی ٹانگ بین بی گئی اور زندگی ہیں۔ مرف در ہیرا تھا ہوگیا۔ میں ایک خوانی سے کے دیمیش سے ہوش منہ خوا

برن کے بی انقل ایک خوبی بیست کرمیف نے ہوش بنین تا اس جور آب بنین ہوتی میں ہوتی میں بنین تا اس جور یہ بنین بر اس بار بر الله باری نظریہ یہ ہے کہ جب اعصاب لکک میرد ہو جائے ہیں توان میں احساس اور عسی تحریک کی صلاحیت باقی ایس میتی میرد ہوتی اس کے بعد و لیے ایک الله میرکو برف کرا ہوتو اواس کرما ور دار طوق " یکی کرکے برودت کو رہ ڈگری" فار نہائے تاک برودت کو رہ ڈگری" فار نہائے تاک برودت کو رہ ڈگری فار فریست کرتر ور بری میں ایک فار فریست کرتر ور بری کے در ایس کے باتا ہے۔ اس میں ایک فار فریست کرتر ور بری کے در ایس کے خوبی برویا تے میں اول میں صرف اس بوجاتے میں اول میں صرف اس میں ایک برویا ہے میں اول میں حرب ہوجاتے میں دو سرے فذر وال کے اس بیال میں صرف اس میں ایک برویا ہے میں دو سرے فذر وال کے اس بیال میں صرف اس میں ایک برویا ہے میں دو سرے فذر وال کے اس بیال میں صرف اس میں ایک ہوتا ہے ہیں۔

مرنے کاارادہ

انٹی ٹیوٹ "کے ین ممبروں نے ایک ایک سو آد میوں کا پورا مطالعة اسٹی ٹیوٹ "کے بن ممبروں نے ایک ایک سو آد میوں کا پورا مطالعة کے منا ہرہ کیا ہے جو بنوں کو آدو، نی اماض کے سیستال میں بن دیا گیا اور ۲۷ کا نف بیا آل ملائ کیا گیا۔ ان میں سے ۲۰۰۱ دمیوں کو اماض کے سیستال میں بن متعلق یہ بایا گیا کر وہ منتی میں مبتال ہے ۔ گرما ہرین نے یہ رائے ظاہر کی کہ "ایکا کر وہ منتی میں مبتال ہے ۔ گرما ہرین نے یہ رائے ظاہر کی کہ "ایکا موشاق عام طور پر نبود کئی کا کوی کا میاب و اور شرط طریقہ اختیار تہیں کرتے ہوئے ۔ اور اس اسٹی میں اور اسٹی کو این اور اسٹی میں میں اور اور کیا ہماک فریب خیال 4 سے طور پر نبایا بیان کا میں ہوئے ۔ اور اسٹی میں میں ہوئے سے دراب فریس کی میں ہوئے سے دراب مرکان ا ۔ ۔ ۔ اور س

" ملیمی طفیلیول کی کمین گاه" مدن کے شہوراخبار دیلی گرافک سے چیلے دنوں کے شہر اطلاع شائع کی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ دو ادمیوں نے مانسرف بیان دور پاکستان بلکہ سابی دنیا ہیں ست زیادہ انسانوں کو ہاکہ کرنے والے مرض تعنی ملیز ہائے حالاف جنگ کرنے کے لیے ایک ہست ترین دریا فت بیش کی ہے۔ ایک کا نام کرنل اپنج ابی شورش ہو دھم ۱۲ سال، وہ لندن کے اسکول آٹ ٹر پکیل میڈرین "کے شعبہ میں

" جوانیمیات "ک ڈا ٹرکٹر میں اور دوسرا ایک نامطوم خف ہے ب نے تربے کے لیے رضا کا دا منطور پر خود اپنی ڈات کو میٹی کیا اور ڈاکٹر مونعوٹ کی دریا فت کو پائے "جوت تمک پینجنے کا موقع دیا ۔ کرنل شورٹ نے اس سلسلے میں دس سال تک بے بیٹے کیا تھا۔

سأمن دانول في تسليم رسيا برك تجيل سيالسير من ل كي مرت یں یہ اہم ترین واحد قدم ہے وسلیر ماکے خلاف اٹھا یا گیا ہو سمزل شورت کتے میں حب الوفیل مجرک شف کو کا نتا ہے لوملیزاک طفیلی کیٹے بے تعتر بیانصت گھنٹے تک خون کے دھا روں میں گردش كرتي بين . اس كے بعد لابتہ ہوجائے ميں جمیں سال بك ہم يہ معلوم کرنے کی کومشش کرتے دہے ہیں کداس و تت سے کے گر دس د^اوز بعد ناک حبب که وه ا<u>در سه ترمیت یا ف</u>ته ملیریای ^{جراثی}م کی شكل من ظاهر بوتي مين . و خبم كرس بين بي تبيب بات أين بانورول برتجر مركب اوسخت تحييده اور بريشان كن تحشقات کے بعی پیمعلوم ہوا کہ ملیرانی" بیراسائٹ " ﴿ طَفِيلِ کَيْرِ ہے) خون میں نفٹ گفٹ تک دورہ کرنیکے بعد جا نور کے تنگریس مقیم ہو بات یں۔ اس کے بعد دو سرا قدم بیر تھا کہ ان طفیلی کیٹر وں کے متعلق میں دریافت کیا جائے کرایا انسانی حبم میریس ان کا طرز عمل السابی بهتا ہے یا تنہیں ۔ نعن پر حکر میں بنا والیتے میں یا کمبیں اور تصب جات ي. اليهم كي ميتال من الك السام رهن مل كما جورها كأرا مر طررية بريشين ك يليد دائس بوگيا- حبب اس كے حكر كا موا مذكر اكيا تواس میں ملیریای حراثیم موجود تھے۔ اب ارمسری کرنے والول کواور اطباكويه إب معلوم بوكل كرميراك علاج مين س ببيا وي مستدي طرنت توبدر كلن جاسي اورانساني حبيم كيكس مضو كومليريائ جراثم كالخزن تعنا بالنبه

مُوائِي سُدِن

یہ دوسری جنگ مخطیم کے دلیمی اور ببادری کے الاتعداد واقعات میں سے ایک واقعہ ہے جواہدی نرسوں سے نتیک واقعہ ہے جواہدی نرسوں سے نتی نتی بنائیں اللہ ہو بنود کو خطرات میں میں تعلق ہے۔ نوائین لیسنا ملک کی فراست کو خاکس قدر دل جیب کام ہے!

میں ڈال کر زخمیوں کی جان بجانا اان کی تینی ندمت کرناکس قدر دل جیب کام ہے!

کو ہوسکتی ہے دنیا میں جن کا مقدمہ خدمت ہے اور وہ جوائی ہی ندمت اوراس کو کھشش میں سلکے دستے ہیں وہ دنیا کی حقیقی مسرالوں سے خودم سے تیں۔ ذیل کا مضمون ہم سے لیا گاتی توجہ ہو۔

بمارد وتعحت كراجي

پینفک آدی ایر ٹرانی ویٹ کمانڈی قیادت یں بینفک دویژن کی سوہوائی زسوں نے تین مادی مدرت میں سینفک دویژن کی سوہوائی زسوں نے تین مادی مدرت میں سندن ہائی کے بھاروں اور زخمیوں کو ہوائی جہازوں کے ذریعے میدان جنگ کے نظرات سے بحال کر صدر کمیپ کے مہیتالوں میں برحفاظت بتم می بخیایا۔ اس دوران میں نقط ایک مربیض واست میں مراباتی تمام کمیٹی است میں مراباتی تمام مہیتال میں زندہ نجے گئے۔

یه خیال ہوسکتا ہے کہ ان نرسول کی شخت سم کی ڈیو ٹی اور زنمیوں سے متقل الا بطد نے اس کے مران میں ایک گورشی بدیا کردی ہوگی ۔ لیکن لطف یہ ہے کہ یہ نرسیں اس سخت کام کو بنات خندہ مبنیانی سے انجام دیتی دمیں اوران کی بیشانی پربل کے نہیں ایما ۔ انھیں تربیت ہی ایسی دی ہے کہ دہ لینے کام سے متعلق ہر قسم کی کھکی ڈیواس طح زنگین کریں کہ بحال و شدید محت ہی ان کے دمائی توازن وسکون کو مذبکا ڈسکے ۔

ایک سنب اُدھی رات کے وقت میں ان نرسوں میں سے معنی کے سنا تھ ایک سنب اُدھی رات کے وقت میں ان نرسوں میں سے معنی کے ساتھ ایک منا تھ ایک منازی کے مال تھ ایک منازی کے کوا شریقے ۔ میں وکٹوریہ آبو کوسکی کی سنریک کمرہ تھی۔ جو سب سے پہلے کینے میں گئی تھی۔ اس وقت وہ اپنی جارہا تی ٹراند میں۔ ایک رات قبل ہی وہ جز انرفلی تنیز سے ۱۸ گھنے کی ہوائی ٹیوٹی

دے کرائی میں اور لینے ساتھ 14 زنتی او کوں کو سائیا ن کے مہیتا میں لاک محق مائن دات میرده اپنی باری کا انتظار کر رہی متی ۔ اسے مریضوں اور زخمیوں کا ایک جہاز بھر کر ماکر شلیز سے جانا تھا۔

وکٹوریسنہ ہے بالوں والی ایک جھوٹے قدی نرس متی جس وقت وہ ابنی ڈیوٹی سے متعلق میشٹ تمیص اور بھیاری بھاری جنگ جہتے بہنتی متی تواس کی نسائیت اور بھی زیادہ خایاں ووانع ہوا تی متی۔ اس کاسیا د سبری ماہل خود لمبنگ رہاس کے پاس رکھا ہوا اس کے جنتہ اور قدسے کوئی نئاسبت نہیں رکھتا تھا۔

ببرات کو اور نرسین آئین تو و کور په جواس وقت نک پاکل خاموش لون اوم کردی عقی ان سے خوش گیتوں میں مشغول بوگی ۱۰ ن کی اِ تول میں انسائیت عقی اور دوران گفتگو میں توب زور زور سے بھٹے مار مارکر سنس ری تھیں ۔ اس اثنا میں میلیفون کی گفٹی بیک اور ہماری حلینے کی باری آئی ۔

سے نندہ پیٹیا فی سے بات اردی تھی اوران کو دولیوں میں ارام سے بیٹے میں مدرکر ہی بھی ، وہ مربین جوتبل کیر سکتے کتے وہ ایک طرف بہٰی بالیٰ مناسیٹوں میں میٹے کتے ،

ایک ایمبولنس بها زایمبولنس موٹرکار کی طح رسفید بوتا او در نااس میں بہاتال کے مرام و دواؤں کی سی لواتی ہے۔ بلکماس کارنگ یاوامی ہوٹا۔ و کارنگ یاوامی ہوٹا۔ ہی کارنگ یاوامی ہوٹا۔ ہی سی برائی ہیں انجی طح لیے بیٹ دیا گیا۔ ان کے چہرے نہایت ماندہ سے اوروہ جوبڑی ترک کے ان کی واروہ جوبڑی گرک کمبلوں اور فوجی کرنچ کی اُوا یہ ہی تقی وصف شب سے زاید گرز کی کھی ۔ مرافیوں کو نمیندار ہی تقی ۔ جہاز میں میطے میطے وہ تھاک گئے۔ کہی دولیوں کو اور کسی نرسول کے ان کی جوبائری جیا کہیں دولیوں کو اور کسی نرسول کے ان کے حصل اور ایجے کہیں دولیوں کو اور کسی نرسول ہے ۔ آئھیں جیار ہوئی توسکرا دیتے ۔ وہ پرواز کے معتمل تھے اور کے اس کے نصل اور ماحول میں تبدیلی ہو۔ جا ہے ہے کہی دولیوں کی اور کی معتمل تھے اور کے اس کے نصل اور ماحول میں تبدیلی ہو۔

ایک لاکا میرے ویب میٹا تھا، اس کا ایک ادا اوا تھا اور بازومضبوط کی ہے سندھا ہوا تھا۔ وہ بالکل اُدعم تھا۔ اس کے سمر کے بال اس قدر سراھ کے تھے کہ لائول کی شکل میں لنگ ہے تھے۔
میں نے اس سے مخاطب ہوکر کہا " گھر ہنجیس کے فرب لطف ہیکا ہے نا ؟ "اس ہے اس کے جواب میں دو سری طف دکھتے ہوئے کہا " کہا لا میں قرار کھائے سے ہاکل توش کہا لا میں ہوں کے بھوار کھائے سے ہاکل توش منیں ہوں ، مجھے اس طح اپنے وطن جانے کی کوئی توشی منیں بلکہ نفرت ہی ۔ ہم سلے کچھوصے ساتھ گرا اوا سے "

اتنی دیریں وکٹوریدائی۔ اس نے نوشے کی حفاظتی بیٹی و اس نے نوشے کی حفاظتی بیٹی و اس نے نوشے کی حفاظتی بیٹی و اس نے دوران کا اس اوران کے بہا زلول نرس اوراس کے مرینیوں کے باقی سب لوگ جہازے اتر گئاور بہاز و کھیتے وضاییں بلند ہوگیا۔ کچھ بلندی بہبنچ کرجب جہاز سیرہا ہوا تو اس کی اسس اجا نک حرکت سے ایک مرافی اپنی جبار سے فراز اس کے لیے وجی کمبل کا سے فراز اس کے لیے وجی کمبل کا ایک گرا بنایا اوراس کو وہیں فرش پرارام ہے لئا لیا۔ وکٹوریہ نے اس کی تکلیف رفع کرنے کو کچھ اوھوا وھرکی دل خوش کن باتی آ

كين' اس كى نيش دكيھى ليكن ئىسەسولىنى معولى ئىدىمەا درتھىكا دىشە كىكى كوى اورنىقىيان ئەپىخا تقا -

اجا بک بھا نے خوط کھا یا اور کانی نیے جالگیا۔ اس کے ایک طرف کے دوائجن کے کفت بند ہوگئے۔ البتہ دوائجن ابھی اپنا کام کراہے کھے۔ میں نے ابنی ہمت باندھ دکھی اور دکٹوریہ کو دکھیا کہ اس کے چہرے پر باکل ملال نہ تھا اور کسی ہم کی پر لینانی کے آناد نہ تھے۔ تمام مریض جاگ ایک فضے اور وکٹوریہ کی طرف ٹمانیت قلب کے لیے دیکھ لیت بھے۔ وہ ایک فریبی کہ دلی کو کی پہلے ہوئے ابنا تو از ن تا م کے بوے تی ۔ بہا ز جبر کھا رہ تھا اور بنہیں کہا جا سکتا تھا کہ اس کے جد کیا صورت بہدا ہو۔ وکٹوریہ کے چہرے جا سکتا تھا کہ اس نے جبک کرایک دیفن اور کے ت بات کی جمکر یہ باوں تک بالاسٹر کے کسی میں جگزا ہوا تھا۔ وہ اس سے بات کی جمکر کریا جا وں تک بالاسٹر کے سکل تے ہی تمام مریض جو اس سے جہرے کے سکل اور اس کے مسکل ان اور اس کے مسکل نے اور اس سے بات کی جمکر کریا جا ہے تھے مسکل و سے بت خوری کریا جا ہے تھے مسکل و سے بت خوری کریا جا ہے تھے مسکل و سے بتدوری جہرے دیا تھی جہرے سے خطر سے کا اندازہ کرنا جا ہے تی مسکل و سے بتدوری وی کریا جا ہے تھے مسکل و سے بتدوری دیا تھی جہرے سے خطر سے کا اندازہ کرنا جا ہے تھے مسکل و سے بتدوری دیا تھی دوری کریا جا ہے تھے مسکل و سے بتدوری دیا تھی جہرے کے دیا تھی جہرے کریا جا ہے تھے مسکل و سے بتدوری دیا تھی دوری کریا جا ہے تھے مسکل و دیے بتدوری دیا تھی دوری کریا جا ہے تھے مسکل و دیے بتدوری دیں بتدوری دیا تھی دوری کریا جا ہے تھی مسکل و دیا بر سے بتدوری دیں بتدوری دیا تھی دوری کریا جا ہے تھے مسل و دوری بی بتدوری دیں بتدوری دیا تھی کریا ہوں کریا جا ہے تھی مسکل و دیا جسکل کریا ہو تھی کہا تھی کریا ہوں کریا ہو تھی کریا ہوں کریا ہو تھی کریا ہو تھ

طق کم کی اث اوج سی مرہ

وجالح يم مريحي خال صاحب الدمير المغال واولبيدى

"ېمدردهبحت"

نیکن طب قدیم سے انقلابات ہی گود میں پر ورش پاتی تقی بین فرقلموں کی اس شعبدہ بازی وعربہ کا ری کو کب خاطر میں لاسکتی تقی - ہاں! وہ طب قدیم جس کی انکھوں نے گزشتہ میں ہزارسال میں اجتی ایم کے نت نے برلتے سینکٹ وں رجمہ وکیم ڈالے تھے کی بھی اس طوفان انقلاب کی انوش میں اپنی تاریخی عظمت و وقارد تی سنی این که برمتکن پرد و بین ایک و برمتکن این کری برد و بین بر این کری کرار شد کر برون کار کر شد ایک و برون آئ که کار شب بارا خور شد این و بیت کرد و برد و ب

"سادہ اوس کو دھو کا دیا جارہ ہے۔ خلوص دمجست کی دنیا میں تغض دعنا دک آگ لگائ جارہ ہے۔ صداقت کو همبلایا اور تقیقت کا مخد حبر ایا جارہ ہے اور سورت کے سفہ پر تقویحنے کی نا پاک جہارت کی جارہ ہے۔ مگراس شورا شوری میں اِن غریبوں کی کون سنتا تھا۔ مخالفت واستبداد کی طوفان در اُنوش گھٹا میں ملک کی نشاً لبیط پر جہاتی ہوئی تھیں۔ جدھرد تھیو تاریکی ہی تاریکی مسلط تھی۔ گھٹا

متانت واغماد کے ساتھ کھڑی مسکلانہ ہی تھی۔اس کی دنیا پر مصابب
کی بیغار تھی لیکن اس کا دل سکینتہ وطانیت سے لبر بزیتھا۔اس کے
جہد پر بے نونی کی تاریکی تھی اور بے فکری کی لا ابالیا مشکفتاً گی سه
نہ کچھ سے نری جل با دِ صبا کی
نہ کچھ سے نری جل ان کی بنا کی
گراہ کہ سے فان سی است کی بنا کی

گویا وہ سیم وزر کے سائے میں پروان چڑھائے جائے والی طبوں کے مقابلے میں لینے صن ذات سے پوری طل آگاہ تی ۔ اور فران حال سے کہدری تھی ۔ و

هزار نقد بها داد کائنات آوند یکی برسکهاسب عیار ما فرمس

آخرہ قت آگیا جب کہ سبرواست قامت کے اس کوہ وقالک پر فرل سے ففول دیا جسود اپن سرنمرا کرا کر مغربی پورش است لاکا یہ طوفان عظیمنا کام ونا مراد لوٹ پر مجبور ہوا۔ اس کی سربرست اور مربی حکومت اپن ہی قائم کر دہ تحقیقاتی کمیٹیوں اوران کے سلم المجبور الرائی کے یہ فیصلے سن سن کر کھسیانی ہونے لگی۔ کہ

طب قديم كاعلم الادوية أن بهي بهي بهت كيدسكما ستابود يطبيل لين علم وكن كاعتبار سه يقايناً سأمن فك اود قابل قدر بين مهمت سعام اس بين مهال يورب كى ترتى يافت، طبيل نا كام رئي بين وطب قديم ابن كاميابي اور شفائخ فى كم باعث مرافيخار لمنذكر سكتي سيء وغيره ومغيره و

اب المق ایام نے این کا ایک ادر توڑ کا ٹا۔ لطن گیتی سے ملکت خوادا دیاکت ان نے جم لیا اور اسلام علوم وفنون کوشد کم ملکت خواد ا دیاکت کا موقع لا کے بعد دوبوں وہزال وضغطہ وضیق سے شفاح مل کرنے کا موقع لا بدالحمد مرال جیز کرخا طریخ است

آخر آمدز بس بردهٔ نفت دیر بدید اللهٔ تبارک و تعالی نے ہارے صدرتی کو بخهٔ اعیاد سے چرد اکر ہمیں ایک باد بحریہ زریں موقع عطا فرایا ہے کہ اپنی روٹ سے د درانحطاط کی دہ کشیف ونا پاک الود کمیاں کا فور کردیں جو ہماری حیا ۔ قرمی کودق بن کر مجٹی ہوئی تعیس۔ آئر! کہم عالم النا نیت کے برمہا

دُور کے ترقی یا فقہ علوم وفنون کی جائ خِنْ وراُور آ برور فضا کو از سنبرِ فوظ فقة وشاداب بنائیں ادرا بنی ملت کے لیے حب مانی و لؤ حانی وجود ان حقی وفکری حیات تازد کا سامان مها کریں۔ طب ورم ہمازاموج بصد نازو افخار ور شہہ ہے ہ

افتا کے است درخشندہ کداز طلعتِ او رفت برجرخ بریں کوکب دولت ِ ما

کن اس کی نشاہ ٹائیہ کا بہترین موقع صداوں کے بعد باتھ آیا ہے۔ فن کے نام بیوا لینے فرض کا اصاس کریں۔ نووائفیں ' لینے بھائیوں کو اٹھا میں اور منصرت پاکستان کو اس بہترین اسلامی فن کی نشووار تقاپر آبادہ کریں ملکہ خود بھی علم و فن کے بہترین ساز و سامان سے اواستہ و بیراستہ ہو کرمیشہ عالم میں کھی جا تیں ۔ آوا اللہ میں کمی جا تیں ۔ آوا اللہ میں کا دام میں کہ باتری کہ میں اور کیا تا میں دنیا تک نادہ و کردیں اور دنیا کو بتا دیں کہ ہے

زماً نه ایک حیات ابک کائنات بھی ایک دلیل کم نظری قصر شد حب رید و قادم

شحفہ بیل کیے دیے

جب آپ کے دل میں اپنے کسی عزیز دوست کو کوئی تحف بیش کرنے کا خیال کے قرآب کواس زمانہ میں کئی بار تغیر کرنا چاہتے کہ آپ کیا بیش کریں ۔ تحفدالیں جبر کا بیش کرنا چاہیے ہو فائد و مندھی ہو مثلاً ہجا کہ کرے گا۔ اس طرق پورے میں سال تک آپ کا دوست اس تحف کرے گا۔ اس طرق پورے میں سال تک آپ کا دوست اس تحف کوفرا موض نہیں کر سکتا۔ اس تحف کی قیمت تینوں سال کے لیے صرف دس ڈیئے ہے ۔ مخود فرمائے کے یہ کتنا قیمتی تحف ہے۔ صرف دس ڈیئے ہے۔ مخود فرمائے کے یہ کتنا قیمتی تحف ہے۔

كراچى د هنونترى مهاراج كايوم پيان

به اکنو بر کشیده این که کرایی کے سوائی مندر سے ویدول مندر سے ویدول ایک کرایی کے سوائی مندر سے ویدول مندر اور کا کا کرایی ہے ایک منایا کوی رائ پنات منایا کوی رائ پنات میں میں منایا کہ دھنونسری نمایا کہ دھنونسری نمایا کہ دھنونسری نمایا کہ دھنونسری نمایا کہ دور دیا کہ اللہ ایک منایول کرڈالی ناتمان مقارین نے اس بات پر فرد دیا کہ منایول کرڈالی ناتمان معالیج کے مالے میں باری خوات کواب علان معالیج کے مالے میں باری حوالی اس بات کے طابع میں باری کرنا جا ہے اور یہ کہ مسب کول کر دیسی طریقہ علاج کو فاک میں دائے کرنا جا ہے میں میں میں میں میں دائے کرنا جا ہے میں میں میں میں ایک کرنا جا ہے میں میں میں ایک کرنا جا ہے میں میں میں میں ایک کرنا ہا ہے کہ میں میں کول کر دیسی میں میں دائے کرنا جا ہے کہ میں دائے کرنا جا ہے کہ میں دائے کرنا جا ہے کہ میں دائے کرنا ہا ہا کہ کرنا ہا ہے کہ میں دائے کرنا ہا ہا کرنا ہا ہا ہے کہ میں دائے کرنا ہا ہا کہ کرنا ہا ہا کہ کرنا ہا ہے کہ میں دائے کرنا ہا ہا کرنا ہے کہ میں دائے کرنا ہا ہے کہ کرنا ہا ہے کرنا ہے کہ میں دائے کرنا ہا ہے کرنا ہا ہا کہ کرنا ہے کرنا ہے کہ کرنا ہے کرنا ہے کرنا ہا ہے کرنا ہے

الگریزی دارتی می ہم نینہ ملک کے ملبی معالیہ معالیہ کو بھول کو بھول این جائیہ ملک کے ملبی معالیہ این جائیہ ملک کے ملبی اور لین جائیہ دالی جڑی اور لینے جائی ہیں این جائیہ ایک کروٹر دو بیر غیر ملکوں اور باتا نب اسے فوراً دوک دیٹا جائیہ میں اپنے تجربر کی بنا بات کہتا ہول کہ دیسی طریقہ علاق سانشنگ می کوئی کہتا ہول کہ دیسی طریقہ علاق سانشنگ می کوئی کہتا ہول کہ دیسی طریقہ علاق سانشنگ می کوئی کی کہتا ہول کہ دیسی طریقہ علاق سانشنگ می کوئی کے کہتا ہول کہ دیسی طریقہ علاق سانشنگ می کوئی کے کہتا ہول کے موسے ہیں اب

نبسہ یں سشرکت کرنے والول میں قابل لحافانام یہ میں :۔ وئیدرائ پنڈت لعل من داس او جہا، ویدرائ ڈی این مشرما، ویدراج جنگ مورن مضہ یا - ویدرائ وی - این بھر و چکی و بدرائ ابرا بمب مصاحب، ویدرائ پنڈت بریم مشرما شاستری صاحب حکیم محداحن کیم خواجہ گل محد حکیم علی محدقا دری صاحب

ژاکر جی. مر بلوچ او اکثر پیونته راج اور داکشر میگوان داس صاحبان

مسيط مبشيدي نسروانجي مهتا اسيط سكود دبوا ووهو داس مي ممرك نشي شورت المبل سيط حسيطا نند بهرانندي سيط في مون داس مبل سيط مراكب سيط مراكب المسلم المراكب المبل ما المبل ما المبل المبلك والمبل المبلك المبل المبلك المبل المبلك الم

تقریردل کے بعد مجلوان دھنونٹرن کی بوجا ہوئی اوراَ تی آبادی گئی۔ جدمیں حاضرین جلسہ کو انگور مجل کا برشادد اِکیا اِ^س یوم بیدا بن بی سک سلسلے میں 2-4 موراکیں و واول کی مقت تقسیم کی سلس

مسیط محرحین صاحب پر دیرائش «مِسنده انزرین» نے سرن د: دن کے قلیل عرصے میں اپنی کیمشسٹوں سے علیہ کوکامیاب بناکر چیوڑا۔

`دی ۱ ین به شریا ئیرمٹری آبور دیدک برجادک بھاکرا**ئی**

"مماررورمحت"

البخاحباب كوتحفذين بين كركے فائده بنجاح

برطانيم براورهول كي ديجه بحال

ایک بچرب تک وہ طبنے بھرنے کے قابل بنیں ہوتا ورز ہرکسی کی توجہ اور محبت کا مرکز بنارہ ہتا ہے۔ اس کی ہرضر درت کو جس مریض ا پوراکیا جاتا ہے۔ جب وہ طبنے کی کوشش کرتا ہے اورڈ کم گائے سجس مریض ا بورے قدم زمین پر رکھتا ہے تواس کے باتھ پڑ کر اسے سہالا دیا بنا استرسے بنا ہوے تدم نہیں پر رکھتا ہے تواس کے باتھ پڑ کر اسے سہالا دیا بنا استرسے بنا ہن سب نوشی سے بھولے بنیں سماتے۔ لیکن جب وہ لیڈی گ بہن سب نوشی سے بھولے بنیں سماتے۔ لیکن جب وہ لیڈی گ بہن سب نوشی سے بھولے بنیں سماتے۔ لیکن جب وہ لیڈی گ کے در سرے کنارے پر بہنی آئے تو عب ان کہ کھی جات کے در سرے کنارے برائی ہے اگران کو بار میں بہت ضرورت ہوئی ہے لیے منہیں ملتی۔ بوڑھے لوگ جن اگران کو بار

مسلم بنے ہوتے ہیں ان کا کوئی موٹ وغم گسار نہیں کی مکان کے ایک کونے میں بڑے وہ زندگی کی آخری گھڑیاں گزار ہے ہیں ندن کے سینٹ فرانسس اسپتال نے بوڑھوں ک

دیکھ بھال اور ملائز کی ذمہ داری اپنے کنڈھوں بر بی ہوئی کے یح پوچیے تواس ایسپتال نے بوڑھوں کی تاریک زندگیوں یں

امیں کی آیک نئی شمع روش کردی ہے۔ اسپتال کے منتظموں کو یہ پورایقین ہے کہ اگر بوڑھوں کا کٹیک علاج کیا جائے اوران

کی حوصلہ افرائی کی جائے تو وہ بحال ہوکرفائدہ من طریقہ سے دندگی کے مزید سال کرارسکتے ہیں۔

سیزٹ فرانسس اسپتال یں دن کے وقت بہت سے استرخالی نفزائے ہیں۔ لیکن اس کا یہ طلب نہیں کہ وہاں آبوز مرحضوں کی کمی ہے اس کی دجہ یہ ہے کہ بوڑے لوگ جو بہلے بہتر سے بھی بہنیں اکٹر سکتے تھے اب گھوٹ پھرنے کے لیے دھم اُدھٹ ٹر چنے جاتے ہیں۔ وہ اپنا دقت زیادہ تر وزرش گاہیں گزارتے ہیں۔

ورزش گھریں ایک ماہر کی زیرنگرانی خاص قسم کی ورزر کرتے ہیں جس سے ان کے کم زورجسم میں طاقت پیدا ہوجاتی تعض مریض تو ایک میں جو کمزوری کی دجہ سے کئی سالوں سے بسترسے بنیں اکٹ سکتے کتے۔ گراب ان کے ہاتھ یا وُں کبا سے حرکت کرنے لگے ہیں۔ اوران کواپنی بے کارزندگی بجرت حسین اور دل کش نظراً نے لگئی ہے۔

خربدار سّازی

ا المراد و المسال المراد المراد و المراد و المراد المال المراد المراد و المرد و المر

هُلِلُمِدِ صِلْحَدَةٍ ــ" بَوْدِودِ وَدْرَارِمٍ بِنَّ - كِلْ إِيِّ

سُوال وجوابُ

کیا دوره نبایت ضروری ہی ؟
سوال در کیاآپ کے خیال میں دودھ ایک ایس مذوری نیز ہے کہ
ہرادی استہمال کرے ؟ آپ کا رسالہ دودھ کے ہم میال کا سبطان
ہوادی آپ ہی کیا دنیا کی ہر مکومت دوود کی طرف زیادہ متوجہ بے
اوراس کی خوبیاں اس اندا نہ سے نیش کی جاتی ہیں کہ اس کا استبمال شہر اراض کو دعوت دنیا معلوم ہوتا ہے ۔ ذورا آب آپ اس پر اظہارِ
دائے فرمائیے، فوازش ہوگی ۔

آپ کی خاص کہکشاں

چواپ بر کہاجا آ ہے کہ ہندستان ہی ایک ایراو تت تھا کہ دورہ کی نہریں ہیں تھیں۔ یم مغلوں کے زمانہ کی بات ہے۔ اس زمانے کے لوگوں کی مہرت قابل رشک بیان کی جاتی ہو اور وہ بتای جاتی ہو کہ اس دورمیں گئی و ودھ کی وہ افراط بھی کہ ہرفرد بہتر جی جرکہ بینا کیا او کہ اس دورمیں گئی و دوھ کی وہ افراط بھی کہ ہرفرد بہتر جی جا جائی او کی مجمع کے وہ سرے صوبوں کے مقابلے میں زیا وہ بہتر جی جا جائی اور ایس میں دو دھ گئی ہی کو بیش کیا جاتا ہے۔ آپ کسی کمزورونا آوال کو دیں میں دو دھ گئی کھال کے کی وینا چاہیں تو سب سے بہلے آپ کے ذہن میں دودھ گئی کھال کے کی مفاورہ وسے گئی ایک محال کے کی مفورہ وسے گئی آ تو وہ غذا میں دورھ گئی کو شراک کر نے برزوردے گا۔ مفورہ وسے گئی آئی دورہ کی کہ دورہ سے مدے کر بیب مفورہ وسے گئی تو وہ غذا میں دورھ گئی کو شراک کر نے برزوردے گا۔ ان تصورات کی دوختی میں ہی ہو گئی اس کی معلورات کی دوختی میں ہی ہو کی سے میری معلورات کی دوختی میں ہی ہو کی مبروی ہے۔ میری معلورات کا ہما ایس کے کہ ہما ایس کے دوختی میں انداز بر ہوئی ہے۔ میری معلورات کا ہما ایس کی معلورات کی دوختی میں انداز بر ہوئی ہے۔ میری معلورات کی مربیت کس انداز بر ہوئی ہے۔ میری معلورات کا

جہال تک تعلق نیے۔ دورھ رطور غذا کا تصور زمانہ قدم میں مجمی بھی

نبيس رائب البته مرتضول اورمرض سے اعظے ہوئے لوگول كريے

بطود فذلت لطيف لسينجوزكما جاتاسه ادراس سلبط بريزاني

اطبائے مہتم کے دورہ کے مزاج وفوائد برائی تصانیف میں مسیر عمل حثیر سی کی ہیں۔ ہندائستان میں سلّمانوں کے دور حکومت میں اور بالخصوص مغلوں کے زمانہ میں دودھ تھی ہی کی افراط تہر سطی تھی سرحیز کی افراط عمّی ۔ البتہ اً بادی کی افراط مہیں تھی اور **غ**م روز گار کی افراط زئتی۔ ویسے کھانے کو بے صدیمتا ، مینے کو دورہ کے صاب تھا میں ترکاریاں سنریاں خرب تھیں اور ماحول بھی کیا خوب تھا میں تبانا يرحبا ببتا ہوں کہ اعلا تندر ستی کا انصار خالص دوده گھی کی افراط پر کراہیے نمبیں ہے ملکہ کچھ اور بھی جیزیں میں جو انزاندا نے موتی میں ایک اً دَن بِرَابِ بِنِ وَمُ كَ بِهِا لِهُ تُورُّ و يحيهِ اوركِ ووده بلاسيم- بِالرَّ رہے گا. د کھیے محت و زراستی کے بیے س اطمینان کی ضرورت ہے وه دوده بيزي معلل نهين بوكا يا عرف دو ده ميني سي صحيف سل ہنیں ہوگی اس لیے میری رائے میں غذامیں دورھ کو اتنی زیادہ انہیت دینامیح نہیں ہے مکبر خرورت اس کی ہے کہ ایسا ماحول بیوا *کیا جا* صِ مِن روكرانسان سرجر كوائي غذا بناسك اوراس غذا كوجز وبدن بنا کے اور یہ تو تطعنا میں نہیں ہے کہ جو لوگ دورھ نہیں ہمیتے ان کی صحت کا معيادلبيت ربتا سبر آب دور مزجاتيد. ابني مي ماحول ميحارول طرف نظرڈ الیئے آپ کو ہ نی صدی لوگ بھی دورھ بینے والے تہیں لميں گے کيا د ٩ نی صدی لوگ جو دودھ نہیں۔ پیتے یا نہیں بی سکتے ، کر در اورنا تواں ہیں۔ان کے مقابلے میں جو دورہ بیتے ہیں ؟اسا بنیں کے صورت حال قطع المنتف کے۔

ایک طبیب کا بڑھا یا سوال : ایک طبیب یا معان کس غریں بوڑھا ہو جا ہائے۔ محیم عصد کر سکھر جواب سائ تم کے سوال کا جواب کسی نے کیا حوب دیا ہڑ اچھے

اورئیک آدی ممیشه جوان ہی مرقے میں نوا و دہ کہی عمریں مریں اور کمتی ہی طویل مدت تک زندہ دہیں " اس جواب براجی طح نخور کرنے کے بعد ہم یہ محبوس کرسکتے ہیں کہ اس زریں مقولے میں لفظ ' نیک' کے بجائے ہم مستعد'' ترتی پزیر'' یا ' مرگر عمل'' کا لفظ رکھ دیں توموز ول محکا کا اور اس کا مطلب یہ ہوجائے گا کہ جوا دمی زندگی میں پوری پورٹی جی اور اس کا مرقوبر معتی جاتی ہے اس کی عمر توبر معتی جاتی ہو لیکن وہ بوڑھا نہیں ہوتا ہے

ایک طبیب کو ۔۔۔۔ یاکسی اور مبشیہ ور کو ۔۔۔۔ اپنا کام کس عمریس تھوڑ دینا جا ہیے ؟

فررا ہی جب کہ اسے اپنے کام میں دل جی ندمیے یا وہ محدوں کرنے گئے کہ وہ اس فن کے متعلق سب کچھ جانئے ہیں اوراب سکھنے کو کچھ باتی نہیں ہے۔ کو کچھ باتی نہیں ہے۔

ہم سب اس سے واقعت ہیں کرجیتے سال ہم ذیدہ رہے ہیں اس سے ہماری بحر" یا ہما ہے واقعت ہیں کرجیتے سال ہم ذیدہ رہے ہیں اس سے ہماری بحر" یا ہما ہے واقعت ہونے کا اندازہ انہیں نگایا جاسکتا۔ لیے بہت سے آدمی موجد ہیں جو میں اس ای جوان تعریف کی صورت سے زیادہ کا را مداور کارگزاد نہیں ہیں اور صد ہا اور ہزار ہا ایسے لوگ بی موجو دہیں جو فوٹ برس کی عمریں بی ابنی جا عت اور ابنی قوم کی زندگی کے لیے بہت ہی بامسر وقت تک انسان کوئی بھی مفید کام انجام دیے رہا ہے اور کسی مذکل ورج میں بھی دنیا کے لیے کار آ مدے اس وقت تک اسے اور کسی منب کہ سکتے۔

اپ کواگر اپنے ہم میٹیہ لوگوں کی انجن سے دائی ہیں ہیں ہیں ہیں کے ۔ اگر آپ کو فن طب کے ایک دورسا لوں کے بیٹے نے لیے قت مہیں ملتا ، اگر اپنے فن کے معلق جو آخری کتاب آپ نے منگائی محتی وہ دس سال برائی ہو چکی ہے یا یہ کہ بعد کی تصانیف منگا تو لی ہیں گئی ان کے ورق بک بنیں لوٹے گئے ہیں ۔ اگر اب نے اپنے طبیق ان کو ورق بک بنی بڑھ لیا تھا اس کو آپ اپنے لیے کافی دوافی خیال کرنے گئے ہیں اور اگر کے دن کی نئی تی تھی قات اور جدید ترین نظر لوں کے میں اور اگر کے دن کی نئی تی تھی قات اور جدید ترین نظر لوں کے متعلق آپ کا یہ نوانی ہے کہ یہ سب جاتب اور مرزہ مرزی ہوتو تین

کیجے کہ خواہ آپ عمر کے لیاظ سے بالکل جوان ہوں لیکن اپنے فن کے لیاظ سے آپ ہالکل لوڑھے ہو تھکے میں ۔

جس وقت تک کب زندہ میں اس وقت تک اپنے طسرز زندگی کو اس بات کی اجازت مند دیجے کہ وہ آپ کی قبر نما دے۔ زندہ رہیے اسکیستے رہیے اور دو مهرول سے مجبت کرتے کیہیے تو آپ اری عمرجوان رہیں گے۔

لعفن آدمی لمب یا شکی کیوں موتے ہیں؟ سوال: - آئ کل یہ سوال ہم سبک توجه کامرکز بنا ہوا ہے کہ بعض آدمی شکنے انجف نبے کیوں ہوتے ہیں۔ کیا اَب از اوکرم اِس سسے میں ہماری الداد کریں گے؟

محد خطان (نيول أنسير

چوا ب اسلیلی دواسباب سنی زیاده سنهرت رکفتوژن (۱) نظام غددی کی کا دفرانیان بین غدد نخامیه رپیچو نظر مگلمینین کانقص فعل .

، به نا کانقص کین انجی غذا نه طفے کے باعث قد وقامت میں سالی اُجانا۔

ان بی دواسباب بران دنوں سے زیادہ توجی جاری جو۔
لیکن یہ ابنی جگہ صفیقت ہے کہ غددی مرکبات کے استعال سے تعکنا
قدیمی میں بڑھتا۔ اس کا مطلب یہ نہیں تھینا چاہیے کہ قدی بڑھتوری
یا عدم بڑھوتری کا کوئی تعلق نطام غدوسے نہیں ہے۔ یا یہ کہ ان
دنوں جو غددی جو ہروں سے مختلف فتم کے علاق کیے جاتے ہیں وہ
قطعًا ہے اثر ہیں۔ نواہ کچھی ہویہ جیزیں اپنی جگہتے تیت اور واقعی کا درجہ رکھتی ہیں۔

دوسرائسبب ندا کانفس ہے اس سلسلے میں یہ کہنائی ہوگا کہ قدی کی یا بڑھو تری سے اس کا بھی کوی تعلق نہیں ہے ورخ جن لوگوں کے پاس کھانے کی کمی ند ہو وہ خوب کھائیں اور قد بڑھائیں ا میری دائے میں نہیں اس جیز کو اس انداز برسو جنا چاہیے کہ دہ کیا چیزیں میں جوقد بڑھانے پریا فد مشکے رسینے پراٹر انداز ہوتی ہو۔ مم سوال وجواب

نظا ہر ہے کہ انگوں اور ریڑھ کی بڈی برق کے بڑھنے یا کم ہونے کا ہُضاً ہواور میں تو ریڑھ کی بڈی برزیادہ زور دیٹا ہوں بین میں ئزدیک بس ریڑھ کی بڑی ہی ہوئیں کی دجہ سے قد لمبا ہوسکتا ہے یا ت مُلِکُنا ، م سکتا ہے۔

میں نے اکتریات نوٹ کی ہے کہ لیے آدمی جب اپنی زیال کے حالات سنا ہے ہیں توبالعموم یہ معلوم ہوتا ہے کہ دس اور ستہ مسلل کی تمریحہ دوران میں اجونشوو فاکا بہترین وقت ہے، وہ بہت طویل عرصے تک بیالا بڑے کہ دس اور ستہ فلا کی خارد کی خارد کی کا میتر میں کے انتفوو ممال کی خارد کی کی حاصت بڑھ کی اس کے برعکس جب محکنے آدمیوں کی زندگی کے حالات دکھیے جائیں تو الاز کا یہ معلوم ہوگا کہ بڑھو تری کے ذرکورہ نوالے نیز ان کو صدے زیاد محنت دستہ مقت سے کام کرنا چرا اور گھنٹوں اور پہوں کو درجانی تبدین کی درجانی تبدین کی درجانی تبدین کی درجانی تبدین کی اور میں تبدین کی درجانی تبدین کرتا ہی درجانی تبدین کی درجانی تبدین کی درجانی تبدین کو تا تبدین کرتا ہی درجانی درجانی درخانی درجانی درجانی

میں عضا سرگئی محسوس کرا ہواں۔ سوال: مراکام آگے سانے کوشے رہنے کا ہے بہاں نجھے بسینہ آگ کی وجہ سے بھی اور کنریت کار کی وجہ سے بھی بہت آ بات جب میں کام خم کرا ہوں وسخت تم کی تھکن مجسوس کرتا ہوں۔ نبے تمایے کہ میں کیا کروں؟

د مبان الدین میسنو چواپ، دیه شایدایک علمی د بوکه نمک نسینے کا ایک ایم بُرُووب اگراپ نے حکما ہوتو اک کینرور صادم ہوگا کہ لیسینے کا ایک ایم بُرُووب ہے اور تعیض لوگوں کو تو بسینداس صد تک آتا ہے کہ ان کے بران خوشا کلایتوں پر منک کے ذرات جم جاتے ہیں جو بلنے سے نمک کی کی گر

کم و بین خیالیں گرام یک ننگ کی مقدار سم انسانی سے خاج ہجائی ۔ بے۔ مز دور وں اور کسانوں وغیر دنجنق اور شقتی لوگوں کو مہدینہ اس کا خطر در بہتا ہے کہ ان کے جہم میں منگ کی کمی ہوجائے۔ در مہل جم مین کی کئی ہی، مضائنگنی کا اہل سبہ جس کی وجہ سے آنھوں کے مشاہنے اندھیرا تک آلے لگتا ہے۔

آپ کے بیے (اور دوسرے اس قسم کے حضرات کے لیے ہیں ہی مناسب ہے کہ ہرم تبرہب پانی ہیں تواس میں دراسا منک ملاکر ہیں اور ذراہی کھانڈ بھی ملالیں ،الیسا کرنے سے آپ کی پیشکا بیت رفع ہوجائے گی ۔

البيرين ينيين ويا

سوال: - آبرین کے ہتا آگ کیارے ہیں آب کی کیا دائے ہو کی کیا در قدیت اس کے ہتا ال سے نقشمان پنجیا تر اکب حفرات نے فواہ مخواہ اس کے خلات علم بہا د" بلند کر رکھا ہو دول مدل جواب دیجیے گا کسی ملاکی سی بات نہ کشے گا۔ (محمد نفیس الدین - سہار نبوری)

تكيم محرر في المراد والموى -



ڈولون دبڑی آنت اور مرارستقیم دا تری آنت اکے درم میں اور میں استعقام دا تری آنت اکے درم میں اور میں استعقام دا تری آنت اکے درم استعقام کی مرات بھردی جی ان کوئری خوبی سے مودی جی اور دستوں میں آئوں کی مرکت بھو جاتی رہتی ہے اور دست میں اور جی کے کاعدال پرلے کے میں اور چیش کی کی میں اور میں اور جی کی میں میں جو بی کو میں اور میں اور میں اور میں اور میں اور میں کا میں میں کا میں اور میں اور میں اور میں اور میں میں دوا کا رات مدے ۔

سر کی اور کی تری میں میں دوا کا رات مدے ۔

سر کی تری بیٹر میں میں میں ووا کا رات مدے ۔

ترکیب الم مقع ازه إنی کے ساتھ ایک قرص کل دیاجائے۔ شدیدحالت ہوتو شام کوچاد یکے یادات کوسوتے دقت می ایک قرص کھالینا چاہیے تج پکوان کی عرکے مطابق نصف یا چھتائی قرص دیاجائے مفصل بدایات دواکی شیفی کے ساتھ طاخط فرائیے۔ قیمت نی شیش ایک روسید کا کہ نے دیاجی

ہواور محت عامر پریا ٹیرفل رائی۔ تریاق فشاراس من سے نجات ولائے کے لیے جمائہ ولیمیوریٹر مزیں نہائیت استام سے تبارک کئی ہی سے کلاہ گردہ رسوپرائیل کیسول، کے میڈری حصہ کافعل معتدل جوجا تاہم اوراس کا جوب المیدے الین

جونون میں زیادہ ملکرد ناور مصابح بے ضرورت سے زیادہ مقدار میں نحون کے اندر

ا ___ بانی بدریش زینی حون کا دباو مسلم را مدعل نه کا مرفع مرمتها جار با



اس کی میادی میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیش نظر رکھاگیا ہو ہیں ہیں دونوں نظریات کو پیش نظر رکھاگیا ہو ہیں ہیں دونوں نظریات کو پیش نظر رکھاگیا ہو ہیں گئے دونی بیٹ میں ایسے اجزائیم کو مارت میں دونی کے بیٹ کو بر سائی خلا کو بہت ہو گئے ہوئی دونائت دیتا ہے۔ بلتے ہو گئی دوائی کو جا دیتا ہے۔ بلتے ہو گئی کہ موقاقت دیتا ہے۔ بلتے ہو گئی کہ انتوں کو جا دیتا ہے۔ بلتے ہو گئی کو ایس میں بیٹ کل کر معدم میں دونائی کا سب بجاتی ہو دین میں کم سوڑھوں سے بہت کو کر کر معدم میں بیٹ کی کو ایس کی بدائش کا سب بجاتی ہو دین میٹوں بیپ کی پیدائش کو بندگر دیتا ہوا درخطرات سے معذف کے ساتھ میں بیٹ کے ساتھ میں کو بارک دیتا ہو اورخطرات سے معذف کے ساتھ میں کہا ہے گئی کی دوائی میں ہو ایس کی ایس کی ایس کی بیٹ کی دوائی میں ۔
کے شاد بجاتی دونا ہے کہ دونا میں جا کہا ہا کہا تی ہیں ۔
کے شاد بجاتی دونا ہے کہ دونا میں جا دیا در اس سے کھیاں کہا تی ہیں ۔
کے شاد بجاتی دونا کے دونا میں جا دیا ہا ہا ہو۔ اورکھیاں دن جی جا دیا در کر بیا ہیں دونا ہے اورکھیاں دن جی جا دیا در کیا ہا در کر ایس کی کہا ہے دونا ہو گئی کی دوائی بیس میں جا دیا در کو کھیاں دونا ہیں جا در اس کیا گئی ہیں ۔
کے شاد بھال میں جو اورکھیاں دونا ہے کہ دونا ہو گئی کی دوائی ہو کھیاں دونا ہو گئی کی دوائی ہو کہا ہو کہا ہو کہا ہو کہا کہا ہو کہا

ر خیب بیس بیس طرع انتیمی گاؤٹ میں فائدہ مندہ اس سے
د : در برنے نفرس میں فائدہ درساں ہو دل کے میں ماش کے بعد یا سوزاک آنٹ کے
بعد ہور در اس می جو بخر میدیا بوجان ہے | وست الحجی بڑی تو ان سے کھول دین بے بخوشت جو ہم کھانے میں اس کے نفشلے میں بورک ایسٹز کو دخل ہے ہیں ایسٹر کو
در بعد خارج کرنے میں ۔ اگر و سے ایسا دکری تو یہ بودک ایسٹر جو دوں
میر میں مورع بوجاتا ہے اور در دکا موجب ہوتا ہے۔
سے

اوجاً عی کے قرص گردوں بر فراول جیب شرکتے ہیں جنگ وجسے ان کا علی ترج جوآآ ۱دوں ہے کی ایسڈ کو جذب کر کے اسے خان گرنا سڑون کروستے ہیں۔ اوجا می جواد وں کے دروز کھیا کہ جولی علق ہو ترکیب ہیں۔ اقرص مجواث م کو ہ مجواد راکیل استاد سو فسونت بانی سے کی تیں، باتی بڑا با تنشیق کے مجاتی ہیں قیمیت فیشیق ، ۵ دن کے لیے) دور کیے وہ

جردول درد سیاک کیے دوا

شال نہیں ہوساتا۔

تریاق فٹ رصبی نظام تصوصًا اعصاب شکریہ کے افعال کو درست کرا

ہے جیکے انگرت کلا وکر دو کے عد ادکام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر مذہ نخا میر پر

ہی جونا کی رکوں میں اس سے لچک بیدا جوتی ہوا در وہ موثی نہیں ہوئے پائیں

ہی جون کی رکوں میں اس سے لچک بیدا جوتی ہوا در وہ موثی نہیں ہوئے پائیں

کو کم زور کرتی ہو بکا طاقت دیتی ہو" تریاق فشار کا کا مصرف یہ ہوکہ وہ کلا واگر وہ کا وگر وہ کو اور کی اور فظام عصبی کے اختلال کو رفع کرکے

اور فقار می کے اخلال کو باقاعدہ کرکے اور فظام عصبی کے اختلال کو رفع کرکے

عظومی دیا ذکر کو کرکے طبعی حدود رہنجا دے۔

عظومی دیا ذکر کو کرکے طبعی حدود رہنجا دے۔

عظومی دیا دی کرنے کے میں میں شریف دستی کی

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI,

ہمَارِد دَوَاخانہ-کراچی ا



بڑی ہوئی کی کوملر کھٹا دینے دالا کھنچ کو صحت کی حالت میں تی پہلول کے پنچ محدس نہیں ہوتی گرجے ہوسی سخاروں کے بعد ایکسی م

ذُوْبِاً فَى بُرْهِى بِونَى تَى كُوطِداس كَصِ سائِيرِكَ آنَى بِرِكَ آنَى بِرِكَ آنَى بِرِكَ آنَى بِرِكَ آلَا بُرْسى مُونَى فَى كَاعِلاتِ إِقَاعِدِهِ مَرِيا جائے قو الإصفرة واب بوجا تا بواور الله بھی خوب بوجا تا بوصحت خواب بوجاتی ہو۔ اس لیے احتیاط سے کام لیجیے اور جب بھی تی کا مرض ہو فورا دو آنی طلب کیجیے۔ قیمت فی شعیشی بارہ کنے (۱۱۱س)

عن تخامیت

منا زا بارگلیند، دل بگردے در انتیان و اصفاری فیکین و اصفاری فیکینی فیکینی فیکینی فیکینی فیکینی فیکینی فیکینی ف اصفاری فیکینی فیلین فیلین

سكتے بین میں وجہ دِكردب مبی خاص تو مال كرنوك صحت وقوت اور شباب سے ممكن اررہتے میں -س

قيمت ربين دن كے ليے، رس رُليے-

خون کی کمی۔اس کا آسان اور بہت رین عیسلاج میں تعلیم اس کا آسان اور بہت رین عیسلاج

انه بعلوں کے جہروآ سائن فک اصول پریٹر اند لکائے بنا یا گیا ہوا س لیے یوندرت کی حفاظت کرائز بران کی قرت قالم رکھتا ہو بھار دیکو پاس نہیں گف

ایک ربیرآخرآنے (علی)

Hamdard DAWAKHANA KARACHI. خوا ببطس شکری کے لیے مارے تکمیں ایک عنو اِنقراب ہے اِن مارے تکمیں ایک عنو اِنقراب ہے اِن ماری تکمیں ایک عنو اِنقراب ہے ایک عاص رطوبت بترخی موتی ہوجے انولین کیا جاتا ہو ایک حقے سے ایک عاص رطوبت بورش کی اقادن برقراد رکھتی ہی اگر کسی وج سے درطوبت خون میں منطح توشکر کی مقدار بڑھ جاتی ہوا تی ہوا ور بالانوشکر بیشاب کے ساتھ بھلے گئی ہے۔

د و کا بی الیی عالمتوں میں اپنامفیدا ٹرنمایاں طور : دکھاتی جو بہلا ہے اس سے کواز مرفوطات دیتی ہوجس کے خواب موصل نے السوائین بنی بندموجاتی جو بس لیے ایسول دواج سے الجین اس پر مجرد سرکرتے میں۔ آلاآپ کو بیر مرض می توج ہی سے دوالانی کا مستعال شروع کردیں۔ قریب فی شدیش دس رکیے اعلی :

فیست فی شنیشی دس رُسپے ۱ حله ِ سالدهٔ پربیلس برمینی کے حوام یا قیمت میجاجا تا ہے .

ههد دواخانه عوایی

نيا موهم آلي السالي صحت بي تغير شروع بوجا ؛ رُوا در ون اس موم یں خاص طور ریم تا ترجہ نا ہو بھیوٹرے مینسیان علق ہن جسرہ او زو^ن كالخار وغيره امراض تعي مرت

گری کری زیتی ہے۔

يهايس أس زماني مين ببة دى كام كم رتاحا مراس زمانيي آدمي کواتني فرصت کهال که وه مُعَلِّل المُ کرچار پالي پرکن کئي دن



ایک گلاس میں دنیا بَیل جاتی ہے جن دُقت بياس سے مُفاخنگ بور اُبوء اک آگ سي لُگي بولُ بوادل ودماغ يإفسردكي جهائي بواتمام عضاناتوان اور محل بول اورخشكي سي روح كهبراري مو اس قت كالك كلاس جا دوكا تردكها بابئ س لذير نرجكا ايك ككونث حلق سداترتيبي فرحت بحوس بوتي بح وماغ تازه بوجاتاي دريك نباط وسرور ككيفيت اِتى رَبِيْ بِرِ بِرِن بِلِ بِكِ بِيُ يُنِ مِعلوم فِي اِلْكِتَ بِهِ-مضمحل عضامير تبي بيدا برجاتي واومأدى ازمرنو تازه دم بوکرکام کرنے لیے آمادہ بوجاتا ہی آولیے اور اكك كيك حرف كي تصديق فريائي قيمت في بوتل جو

سولہ گلاسوں کے لیے کا فی ہوصرف (منٹے ر) _

چزوں سے بہر کھے۔ فواکمات میں اناد سفترہ انگور استعال کھیے

قرم بحر. في شيني مير العالمة في قبل جو باره دورك لي

🕽 یه دونوں ددائیں س اور دق کی مهد گر ملاکت اور بنائر شان د ایستان میں دق کے علاج کی مختلفِ تحركوں سے متاثر موكر تيار كي كئي ميں اوراب كسم ارون مضول بيدن كے مختلف درجوں ميں ان كا تجربكيا جا بكا بويه ووف دوائي جمم ي داخل موكر جرنومس ابى س شور كوس كوب استارك تررّن لینی تبورسلید رئیو بر کلوسس ای کی پدائش کے امکانات کومعدُ وم کر دینی میں اور حوارت عزمیہ کو قلب اوراعغار جليه معنق ننين مونے دبتيں ۔ آگر كوئى حاذ ف طبيب شروع مى سے مالحيات ادر قرص سحر كا

عین وقت برستمال کرادے تو تدرّن کا الدایشنبیں دستااور کستی مرکا بخار دق کی مگورت اختیار مبیں کرسکتا شورسکیا ورزارت فریا عفا سلید سے متعلق موجا نیکے بدر قرص محراور الحیات کو مختلف ورجول میں ہتمال کرکے طوبات جم کو تلیل وفنا مونے سے ددکا اور مسیمیر وں کے قرور اور زخمول کو مندل كياجاسكتا واليي صورتين قرص محراورا العيات كيهتعال سه جاشيم سل تباه وجاتي بادر فية رفية يبييثرك كأزم بمركزرت وركعانسي دورجال برمسلول والدين كي اولا دكو أن كااستعال كا يا جائے تواستعداد موروثي تم موجاتي ہو-

تركيب تهال د ولايات به إكلاكهان اورساده بي صبح كوقرص سحر المستخصص الله عدد مذمن الكراد برسته الميآ ۵ نوم بي يسج برش اوتيس غذانيماو زوجهنم كمعائن اسرجو سأكودانه وغيره بوتوزا ودمنا ون ١٠٥٠ز كا بر د كوت مكايي كفايت بوكي ر لوي إس كے ليے نصف رستم سيكي معنى جاسي -

Hamdard محدرد دواخانه DAWAKHANA KARACHI

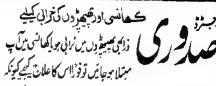


ماهواري

رسم کی شدن میں تھلیف کو ڈورکو تھ او اکٹر خواتین کورسسم کی کم زوری یا خصیتین الرحم کے فعل کی خرابی کی

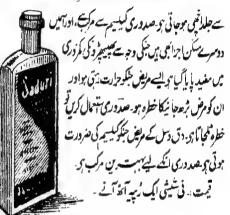
وبہ آلم کے زطنے میں شدید کلیف کا سامنا کرنا ترا ہوجم کا جوڑجوڑ ٹوٹ جاتا ہو بہٹ میں شدید کرب دھینی ہوتی ہو دن صا نہیں ہوتے غرض ایسی شدید کلیف کد ہر داست سے امر ایسی خواتین کے لیے ما ہواری ہجد مفید ٹابت ہوئی ہے۔ یہ رقم کو طاقت دہتی ہے اور حیتین الرسم کی اندر کوئی دطوت کا رساد اعتدال پرلائی ہے ۔ اس سے کہ کا ہوا خون سنروری مقدامی خاب ہونا ہوا دو ور توں کو مہینے کی تعلیف سے آسانی کے سائن نجات ہی جاتی ہے۔

فیت ، فی شینی دورُپ (عر)



دنیا کے تمام واکٹروں اوطبیوں کی اِنے ہوکہ کھانسی اوکیپیٹروں کی خالی وق اورس کی جڑ ہوریانی کھانسی جیسی تاح شجاتی ہو

صدوري





مده وجرًا درآنتوں کی کم زوری کا اتھے۔ اعلان اس محون میں اورک، وارچینی اور عطلی جسے اجرا ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ تعدیٰ معدو، مقویٰ جگر وامعار ہیں معدہ میں جب رطُو بات بغیر کی زیا دتی ہو تو ایسے موقعوں ہر اس معون کو استعمال کرنا چاہیے بہتے سے دال ہتی ہو بھوک صحیح ذمگتی ہوتو ایسے موقع پر بر پہتر ناہت ہوتی ہو۔ صحیح ذمگتی ہوتو ایسے موقع پر بر پہتر ناہت ہوتی ہو۔ قیمت، نی ڈیتر دورُ ہے آگھ آنے۔ (کی) WILZ A.A.



ایک نطیف تن لیجے عرب بی دوالوقطور حیات کہتے ہیں عربی زاب مین داکے
سائڈ قطور کھماجائے تواس سے مفہوم نیکاتا ہوکہ کھوں میں ڈالے کی دَوَا
ایک عرب بی فلط فیمی کی بنا براکھ دکھنے کی حالت میں چد قطرے آگو میں میکائے
سے توجہ دواکھیا ہوجادہ ہوج جل جانا ، سانگی کاٹ کھانا ، سرکادر د، کے کاگا
کھانا ، برضی ، کان کا درد ، وانت کا درد ، زنم سوجن کیلیے یہ دوا بیرمفیہ بھی ایک شیشی مرکھویں اور مردقت دہنی چاہیے۔ یہ آئے دقت میکا مرانیالی ہو جی ہے۔ یہ آئے دقت میکا مرانیالی ہو جی بیٹ مرکس کی درا بیرمفیہ ہو ایک مرانیالی ہو جی بیٹ میں مرف ایک رہید دعار)
ہوسینکروں آفتوں سے بچاہیت ہو قیت نی شیشی صرف ایک رہید دعار)

Hamdard DAWAKHANA KARACHI. يمكرريد دوافاخ، كراجي





ملت میبول تبل و کار خرک علائو می طور پر میران کی صلاحیت بختا او خون صالح میدا کرکے چرے کونوش زنگ بنا آہے - قیمت: - فی شیشی صرف ارد آنے (۱۴)

بیں برس کے بعد نظراصلی حالت برآگئی

حدث ملی کی مسرور نہدر رسی

بین برس کے بعد نظراصلی حالت برآگئی

بین مرسی جوانگیا نی ملعة بین کوی گرشتہ جین برت المسلومی المسلومی

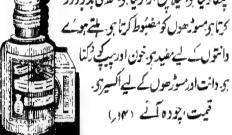
دائ كام كرنوالول كي لي الجان

ا روتيت في شيني (الأفواكين) علم

DAWAKHANA KARACHI. 43 15 20 60 80 80 15 20 16 80



دانتوں میں سَجِّ موتوں کی انند حمیک بَینداکر دیتا ہے -بمدر دُنِی پاکستان کا تیاد کردہ وہ بہلائن ہوجس کے استعمال کے بعد ولائتی ٹوئٹ میپیٹ اورخن سیکا رمعلوم ہونے گلتے ہیں، اور دانتوں کی جمارشکایات کے لیے مفید ہو۔ دانتوں کو سِجِّ موتیوں کی طرح جمکا دیتا ہو میلاین اُڑا دیتا ہو مُضرکی برلُو دُور





سزدست بیچیش ، بخار وغیرہ نہیں بونے دینا ایراگرید مض بوجائی توانکو فراآرام کردیتا ہو دان کلے کے دلائیں مجل کو فہال سے بہتر جزئیں ملے گی۔ فونهال پنے دائے بیچے دوسرے بجیل بیٹاص امتیا ذریکتے ہیں۔ قبہت ، صرف ایک رُبید (عدر)

یه بوارش مشهور حکیم حالمیوس کے تسخے سے ہالی کھاتی ہے اس کا خاص خجر جو روسرے اجراکی رہرمی کرکے ناخیرات کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران ، قبط اور مصطابکی ہے ۔ جوارش معدے کی ساخت ادراس کے جاروں برتوں کوفوت دیگر معدے کے افعال کو درست کرتی ہو۔ خدومعند دکسیٹرک فالیکلن کی ہے عملی کو دودكرك مغذاكومهم كرموالي رطوبتول مي احفا فركن مجوك برعالي ادرمضك فودور كرنى جو آخول كى وركت كويتركرك قبض كودُوركرنى جد آخول كے خواب تدے خابح ا وردلي كوځليل كرتي ېو. در د مركو د د ركړ يې ہے. مثانه كې گر دن اورميثاب د و كنه وا <u> مصلے کو قوی کرکے بار بارمشاب آنے کو رد کتی ہو۔ آلات تناسل (ری پروڈ کثر اً دکنر) کو</u> طاقت ديكرا وكي قرت برها تي يدرك السيرا ورتفري بناني والى دومرك ادول کو تحلیل کرے گردہ ومثانہ کی دست صاف کرتی ہے۔ در د کمراور ملمی کھائی كومفيدي توكيب السنعال فالتأ وقت بس كاك اك خوداك ذراسها ن ك سا كق كھائي يمن كى بداودوركرنے كے ليے دات كوسوتے د قت كھائي -مقدار توراك: - ١ سال عداسال ك ٢ ماشي سيم ماشي ك -هاسال سيرش روالول كو والت + بيكنگ لم يوند (واقد الي) اعم ل إِنْدُ (٢٠ توسل) عَيَّارِيْكِ (للور)

بہدوم بہدا دواف کا ایک ایسا اسٹور

بہدا دواف اند کرائی کا ایک ایسا اسٹور

کرنے والے ہی کی نوبوں کی بہیشا فریف کرتے ہیں اور ازک وقول کے لیے بہیشہ بہدا کہ اس اسٹور

ہمر کھایا جانا ہو وہ ان کی ساخت میں فرزا داخیل ہوجا تا ہو۔ دوسرے مہموں میں یہ بہدا ہوں کہ بین کہ جس جگر ہیں بہتا ہوں کہ بین اور اندائی ساخت میں بہدا ہو اس کے ساخت میں بہدا ہوں کہ بین اور فلیظ جزوں سے باک ہو اسکے اجرا جلدا اور کرنے والے لطیف و باک ہیں دوسرے ماہد ہونے کہ بین اور اندائی میں بہدا ہوں کہ بین اسکے اجرا جلدا اور کرنے والے لطیف و باک ہیں دوسرے اندائی ہیں کہ بین اور کہ بیا رحصوص ہواں تکا ہوت ہوں کو دیتا ہو۔

ہوں جان اور اور کھول ہو جو کہ بیا رحصوص جہاں تکلیف ہوئی ہے سکون ہداروہ ہو بالی کی سب بہت جلد و دوسرے بالی میں بین مرم کا دونس ہوجو ہو کہ بیار میں کہ بیار موسل کے بدر ہورائی ہوں کے دوسرے اور میں کہ دوسرے روانہ ہو کہ دوسرے اور میں کے دوسرے روانہ ہور کر ایک میں کہ دوسرے کردیا ہوا دوسرے کے کہ کہ کو دوسرے کردیا ہوا کردیا ہوا دوسرے کردیا ہوا دوسرے کردیا ہوا کر

بهال مبيا موقع بوتا بروديا بى كام يرمم انجام دينا در المسلم المس

Handard DAWAKHANA KARACHI. بمكدرد دُواخانه كراجي

ول کوقوت دیے کاس کے افعال او جرکا کے نظام کو باقاماً کو ای دل کے کھلنے دوکت

انساكى اوراس كے بندور في دركت انقباعني من ظمير إكرا بوراغ كة تام حقول كوطا تت بخشا هوا ورحمام اكز درا عنيه كحافعال كو درست كرا ہوے گی بازے رگرے میٹر) کو شرصا تا ہوا ور دماغی لمبند لوں کو فطری حالتیں قائم ركه نابي سي ليع حافظه شعورا دراك اوعِقل مي اصا فدكرًا بواويراً عزیزی دانیل میث کی هاظت کرایج-

موتی _تا فوت اور دوسر<u> س</u>قینی تیقرنیز مشک عنبرسے ب**ے مرآب ت**اا کیا جا ہا ہو تركيب نهمال - حاسر مهره كي ايك نوراك مميره كاؤنيان عنبري جيام والاوما شے -دوا المسك معتدل بوامروالي ٥ ما شديل الماكمكل أيل يبيوش كي حالت إلى ما معينه یں جب حرارت غربزی لَفٹ رسی ہو، چھ بحر گلاکے ء ق میں لَفول کر مُفعی ڈالیر۔ مقرر ورك - بحول كي الياول ، برون كي الياول -تمت نی نتیتی ایک ماشه چار رئیلے (للز م)

خروار فتم حکیم شروال :_ مل کوفت دے کواس کے میر رسم میم رسال انسال درکات برنظیم ادر باقاعد كى يدارتا المخفقال من مفيدى داغ كے مختلف صول كوطا قت دیااوراس کے تمام مرکز وں کے نقائف کو دورکرتا ہی بھماب کی ٹرھی مونی حس كوكم أركے خواب خيالات اور توبهات كور فع كرتا ہم جگر كو قوى كركے خو کی پیاؤ ٹن میں مردوبتا ہو ہی لیم بہاری کے بعد کی کم زوری وورکرتا ہے۔ ارلیتی ورمعیلوں کے تاز درسوں سے تیا رکیا جاتا ہی ہی حیاتین 🕻 اور ج ہوتا ہو کر درول والے معیول کے لیے خاص طور مرمفید ہے۔ تُركب ستمال إيميح كواس دواكي ايك خوراك ازه دوده مصرات کھائی جاتی ہے۔

مقل ارخوداك: - ٥سال سے ١٠سال كى عرك المضع دوانتك

برى عمروالوں كوم الشے سے 6 الشے تك -

قمت - في بكيث (٥ توك) بايخ رُك (مشر)

مراد المراد الم المنظوم المنظ Farmer of the state of the stat المنوي وفرائي والمناسب - We recent to the port of the post of the المراه والمرابع المرابع المراب Jielle Ellogo Mysis. it shirt they wish is in Lyone Silvid Lin

دواللك كسك جوامرالي شك عرادروي كرافعال اوراسى مركات ين تظيم اور با قاص كى بدراكرك وشرك كوفائدوسى بورل كى كوار يول كفائقاليس دوركيك دوران خون كوميم كرتى بيدنيات ربع الافرم كرك وفي كا وجاس ول كو قت دے کربدن کے مرحنوس کائی ٹون بیخا تی ہے۔ اس لیے عشی يس بب ابخة ماون تُعدُّت مِر حِالتِي مِن مِها بيت مفيدة ما بت جو لَي يح بركوطاقت دس كإنعال كودرست ارقى عدائك غدومهميه ر بب كى گليندر) كوقت دىنى اور جوم راحنم زېمييىيىن) كو ثبطا تى ے فوق مورد سوریاک ہے - ساری کے بعد کی کرزوری میں دل بعركسي ساختي ما ري ساكم زدنيو، مهايت مفيدي عام جسانیٰ کم زوری نو صد دور کردمی ہے۔

زگستے ہول یعنی اور دل کی کمردوری میں مرق **عزم تو**سے موق **ک**و م نول عصرى الولاك مراه كاين معدد ادر تكركي كردوري ي عق إديان و ولدياون اللوو ولد كريراه كمائين مقدا فويك اسال ساوس لأك الشصر المضك

اسال ۱۰۰۰ م ۲ م د ۱۰۰۰ م رِي عروالول كوس، شفي سے ١ ماضي ك النمت _ (۵ أوك كالبكينك) دورية ماروسك -

The state of the s COL CANAL COLORS

مرہ مروا مدیج دیو کامیتی متب ہے۔ ممرہ مروا مدہ نبایت مومفرج و مراز حارث اعتدال برلامًا و دل اور داغ كوطاقت وميا بور دل كي تركت ك نظام كودرست كرك خفقان (بيليي ميشن) مي فاء وريا ہو بو تی چیرہ اور چیکے کے باریں دل کی قوت اور وار^ت عْبْرِي (انيل مبيث) كى هاظت كراس -ترکیمیستهال به صبح اورشام کو پانی پاکسی مناسك اکے ساتھ ميرا معالج مايت كيت بستعال كري-مقارِ دُولِ والسيوسال كدك ف الني سي والشاك ا مال سے ادال م اللہ علی میں اور اور کوم السے آناً نک . قیمت مدنی بیکنگ (۵ قدمے) دور کے ایک آن

برائے خون ی منجلا واجیا کے فواد بھی ایک خاص مقدار میں یا یا جاتا ہو بعض مارلوں ا کے بعد یا تکرکے مض میں فولاد بھائے خون میں کم موجاتا ہی صروات ہوتی ہوکہ ہن کی وَوْرَادِ اِکیا جائے :اکون کاکیمیای وَارْن رِقْلاِیے اور صحت بگرنے مَا بِلے ٰ-فولاد (سٹیل) کے مواد ہے سے تیارکما جا جب آب یہ وکھیں کھوت دن برن گر تی جا رہی کا در کھوک بند ہوگئی جوا در زبان خراب رہتی ہے ے یا کشتہ مگر کو قیت دیم اسکے تولید فون کی کیل کوانا ہے والغة بدل ثيا بوتو يصد موقعول يرجينه مرتب فولاد بنعمال مجيمي بمرو كالشرت فولا الساجيات مركب و وعظرا ورمعدت كوقوت ديتي ين. فولاد فون من شكي مدر كرطبقات عفلات كى حركات ديمت كرّ اا وداسك فتلف غد دكوقوت میرها تا ہواور حلاقحت ورست کردیا ہو بنون کی کے ماین دیّا بودو کے منید دُمَّا۔ مُرِیِّ زُراْ بِی تبدل کرّا ہونون کومٹرخ اور کٹا کوکے طاقت دینے الی دُوا ا المينان سيهنعال كن أكاجره اس ا دن کی مرک کوٹرچا کوفت بڑٹ درعام گزوری میں مقید چڑکو *مرخ وسفید مب*انا ہی۔ ترکیب ہمال ۱- جادش ہسبت كے مفيد مونے كى جلدگوا ہى ديدے كا -قمت اليسمشيني ماند اجرات جاليوس ماند إدما السك معدل جوام والى واشيس المركف الكسك عد بعد كلائي وفالى معدي مدور -دوران مستعال مي تريني سن ريمبينر-

دورن مسلمان می سروی سے چہ جب میں۔ مفدر نورک بیزی دوان کو دوجا دل سے تین عا دل تک بیخیاں کو منیں دیاجا ؟ بقیت نی شینی رسا بینے) ایک رہیم آٹھ آنے (علم)

كتنه نقائج الماري كوبونك كربنا إجاتابي عقد سورنهان كامركب وبيعجان ابني سكن بلر ك إعث كميا انقرص اورع ق المشاكيلي منت كے طبقات خدام الله كى حركات كو درمت كرك اورج مرامنم كوبرها كرغذا عنم كرتابي ألات تناسل مي قوت اور تحريب بدياكرك إه اں ھنیہ مُرک مِکر و بنیا کے درمونیکی وجے مواد کو کا لتی ہوخون اور قور و برما ابح وفي ك خاكى الداء وكاركس، ين منافركة ابوادر وفي ك تام حقول كو ك ترالى اف كو كليل كرنى و تركيب تمال الت كور ق طاقت ديبابي مثانه اوراسك عضلات كوتوى كرابي مقوى إحساب ونيكي وجه سيميني وكراك طاقت إديان ا تول إكبى مناسب دولك تشاكه ايس. دے كريدن من جيتى ميدائرة ابور تركيب تهمال ، مداوردل دواغ كى طاقت دوادالمك معدل جوبزال مقدار توداک، ۱ سال سے ۱۱ سال ک ية وطف ورعماب كى طاقت كے ليخرير كاوران عنن جام والا الفي شال كرك كعلائي القومية إو أنتسع ملت كم بري عروال كو كے ليابوب ايرواف إلكون من الكوكوناف ترشى سے ترسيز اك تولد- في دُنبَرُ الوّلام علم مقدار خوراک :- بڑی عمود الوں کو ۲۰۰ میا ول بخیِل کونہیں ویا جاتا ۔ قیمت ،-فیشینی (م ماشے) تین رویے ۔ فَ دُبِّر ﴿ وَلِيكِ عَلَيْهِ

هممناه د ورایخ



Hamdard

ایک لفظ جیطت نونان کی تاریخ میں نے اوش نہیں کیا جاسکتا!





ہمدردصحت جس انداز میں ملک وفن کی خدمت انجام دیر ہاہی سب کو معلّوم ہو۔اوراس رسالہ سے جس قدراً دمی مُستنفید ہو جیکے ہیں اور ہورہ ہیں یہبت کم رسالے ہوں گے جنیں رہے فرعال ہو، کیم بھی ہماری خواہش ہوکہ

همالمجمت

زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پنجایا جانے اور کم سے کم قمیت اُن سے لی جائے۔ ہی کے میں لیظر اور اور کم سے کم قمیت اُن سے لی جائے۔ ہی کے میں لیظر اور اور خواتین ہم در درجوت کا چنرہ کمیشت دس رہے جائے۔ اور خواتین ہم در درجوت کا چنرہ کمیشت دس رہے جاری کر دیا جسمیں اُن کے نام همٹ کر دیا جائے گی۔ جائے۔ اِس لحاظ سے ہم درجوت کی سالانہ قمیت تقریباً سے رہ جائے گی۔ جائے۔ اِس لحاظ سے ہم درجوت کی سالانہ قمیت تقریباً سے دہ جائے گی۔

ناظم بهدر دصحت



جلد ۱۹ ممبر	مديرً: - ميم ما فيظ محت بدير رستو
د فا تر	فهت مضامین
ا:- بهدرد رود کراچی نبرا وخترانتظام ۱:- بهدرد رود کراچی نبرا ۱:- بهدرد منزل لال کنوال - دنها ۱:- به مدرد منزل لال کنوال - دنها ۱:- به درمنزل الال کنوال - دنها ۱:- بولی الم المریم و درمندی عرب ۱:- بولی العصری - خان جعز ۱:- بولی العصری - خان جعز ۱:- بولی الاصری - خان جعز	اشادات اسلامی نظر ایک نظر اسلامی کوشت ۱۱ اسلامی کوشت ۱۱ استها استها استان کوشت ۱۲ اسلامی کوشت ۱۲ اسلامی اولا د مبیدا کی جاسکتی بود ۱۲ اسلامی ۱۲ اسلامی ۱۲ اسلامی ۱۲ اسلامی ۱۳ ۱۳ اسلامی ۱
الله الله الله على الله الله الله الله الله الله الله ال	قیمت مالانه (باکستان بی) پانچرمیے (ممالک غرسے) مرات ہے آئ ریک منت ۵س لیے اُنے براً۔

قوم کی صحت می

ملک کو تباہی ہے بچپ آنیے!

پے بات یہ بوکہ دق وسل کی بھاری ایک ایسی تباہی سُنے جو زبردسی مکٹ پرمسلط ہوگئ ہے۔ اگر ہم سب مل کر بوری کوشش کری توکوئی ہے۔ انگر ہم سب مل کر بوری کوشش کری توکوئی ہے۔ انگر ہم سب مل کو تباہی کے اس طوفان سے نکال نہ لیا جائے جب سرے بھر کے کھنٹوں بڑٹری دل ٹوٹ بڑتا ہو اور جب اچانک دریا وَل میں سیلاب اُجا یا ہے یا دیب کوئی بغاوت بھوٹ پڑتی ہے تو ماک اور ابل ملک کی صافحت کے لیے سرشص کھڑا ہوجا تاہے، ہر درد مندول ترثب الفتا ہو، دماخ اور احساس میں اُگ کی گھے جاتھ کے ساتھ انسا ہو، دماخ اور احساس میں اُگ کی گھے جاتھ ہے۔

يەدق اورسىل^ئر

توایک ایسی چنگاری ہوج دواسی در میں بھڑک کر شعلہ بن جاتی ہوا در رفتہ رفتہ قوم کی جے دولت اور مسرت کو مبلا کر فناکر دیتی ہو۔ مبرطی اکا می میں سر سبز در فتوں پر جبیل کر تھوڑ ہے ہی جو جی ان کوخٹک کر دیتی ہو بائل اسی طیح دق وسل کی یہ دبی جیگاری افراد اور خاندانوں کی حدول کو جبلانگ کر سااے ملک میں جبل جاتی ہے ۔ در حقیقت یہ ایک زبر دست تباہی ہی۔ جب تک ملک کے دماغ سے یہ تباہی کی جانس نکال کر نا جب نیک دی جائے گئے ہی صورت سے بھی وہ اطمینان خوشی اور تندرت کا گہوارہ بنیں بن سکے گا۔ اسے ہم مسب باہمی تعاون سے ایک ایسا می ذبنا تیں جو دق دسل کے دامستے میں ستر سکندری بن کر کھڑا ہو جائے اور تباہی کے اس دیلے کو آگے نہ بڑھنے دیے۔

در فی میں موروق فی مہیل ا

اگرچ دق دس کے متعلق موروز فی اور خاندانی ہونے کا خیال گہری طبی تحقیقات سے غلط ٹابت ہو کیا ہے ۔ لیکن اس سے انکار

نہیں کیا جاسکتا کر جس کینے میں یہ مرض ذاتل ہوجا ہائے اس کی آئندہ سلیں اس سے محفوظ ہنیں خیال کی جاسکتیں مگر میض اس وجہ سے اس كومورونى يا خاندانى مض بنيس كهاجا سكتا بلكه لي<u>نه خسه</u> اور كها<u>نه ميني كے علط طريقوں كواس كا ذمه وار قرار ديا جاسكتا ہوا وربيطا مرتك</u> کہ ہالیے دہن مہن کی خوابیاں ضرورایک نس سے دومری نسل کوورا شت میں ملی میں ان کی صلاح کی طرف باکل توج نہیں کی جاتی اور وق وسِل کی اَگ عبلی رہی ہو۔ زیادہ تر نوجوانوں کی زندگی ہی اس کی بیٹ میں آتی ہے یہ دیکتے ہوئے الگانے دوزر تے مشابر ضرور یں گرایے نہیں میں کدائنیں تھایا ہی نرجا سکے رہے بڑی وجہ جزالک میں اس میاری کو تھیلانے کی ذمر دار ہر وہ عوام کی ناوا تفیت ہے۔ سے بہا میں وک کے عوام کواس بیاری کے معلق ضروری باتیں بتانی میں ۔ الک کے عوام جب اچی طی یہ حان لیں سے کہ دق وسل کا اڈہ كيذكر كهبيتا بواورس طق يرتالاب كرنسي كوشرمين تيرينه دالى لبحقيقت كائ ديكيت باديكيينة تالاب كم سار مصنفاف اورموق عبير تېکدار بانۍ کو د هک ليټې د تو د ق وسل کا طوفان آپ سے آپ رک جائے گا اور اس کی ده موجيں جواب سرفوجوان سے مفرېر موت محتقبير ارديتي بيس متم جائيس گي

دِق وسل کا تعلق غربت سیے

یوں توغری بزار بیاریوں کی ایک بیاری ہو مگر دق وسل سے اس کا تعلق بہت گہراری غرب او می کھانے بینے اور اسنے سہنے کی ان اسانيوب سيم مشد محروم ربها المحرج بيد والول كوحل موجاتي بن فريول كورز توعده صحبت بخبّ ماحول نصيب بوتا سيراور مذوه دف م سل سے بچنے کی کامیاب مدہریں ہی سوچ سکتے ہیں۔ خواب غذا کھانے اللباس بینے اور گذرے مکانات میں نہنے کی وجہسے غرمیب بی زیادہ اس بیاری کا شکار ہوتے ہیں اس لیے صرورت ہے کرستے بہلے

افلاس اور غرثبت

کے اسباب دور کیے جائیں اور ملک کے باست ندہ کو اس قابل بنا دیا جائے کہ وہ اچی غذا کھاسکے معاف مقرالباس بین سکے اور اچھے ماحول میں زندگی بسر کرسکے۔ زیادہ محنت ومشققت سے بچا ہے اوراس کے دلغ سے افکار کا بھاری بوج الرجائے ہی کے ساتھ اہل ملک م إخلاق وعادات

کی اصلاح بھی ضردری ہو کہی ملک اور قوم کی بڑائی تلوار کی تیز دھاردں اوراگ انگلنے والی توبوں یا سینہ کے یا دروجانے والی برھیوں کے زور سے نہیں منوائی جاسکتی ملکہ اچھے اضلاق ادر عادات ہی اِس کی ٹرائی اور ملبندی کا لوہا منوبسے تیں۔ لہٰذا اضلاقی خرابیوں کی مبلاح ہیر مک کے رہناؤں کو لوری توج عرف کرنی جا ہے اور زندگی کے دھادے کو

کی طرب مورکر مرزم ب روحانیت سچائی ادر بربمزرگاری کے راستے برلگا دینا جاہیے - متراب افیون محبنگ اور ہی تیم کی دومسری نشه آور چزیں جہاں بہت اخلاقی میادیوں کا باعث مولّ ہیں دہاں طبیت کو کر در کرکے دق دس ادر ساریوں کا دروازہ می کھول دی ہیں۔ ملک کے نوجوان!

ہی آگے چل کرحکومت اور دوسری ذردارلوں کا بوجھ الطانے دالے میں اور وہی اس بیاری کے حلوں کا زیاد و شکار ہوتے میں اس لیے ضرورت كربها الدر ملك كے وجوان طبى اصول كے علادہ مذہبى اور اخلاقى اصول سے بھى اپنى زندگى كو توبت اور طاقت كامعياد ماين برقيم كى راييوں سے پر بيز كريں اور جوانی كے خوبصورت محل بن قدم المحقة بى فنا موجائے والى لذوں ميں كم مذہو جائيں لمكم إينے نفس كو قادم كعين برى عاد تول سے برمبر كري اور وظيفة زوجت اداكر في اعتدال سے كاملي عوام سے اتنا كہنے كے بعد ارماب حکومت سے!

رمن سهن

اندسرے اگیا اور گذرے مکانوں میں بہتے سے بچنا چاہیے اور اسب کے لیے ایسا مکان منتخب کرنا چا ہے جی میں دھوب اور ہوا آنے کے ذرائع تو کافی ہوں مگر گردو غبار دہل دھوب اور ہوا آنے کے ذرائع تو کافی ہوں مگر گردو غبار دہل انہوں کا بہت گہرار مضت ہو۔ دھوب دوشی اول ان و ہواان سے بچانے کے لیے ایک ہوئشیار بہرہ دار کا کام کرتی ہے۔ ایک کرے میں بہت سے آدمیوں کو نہ سونا چاہیے، مرتض کو الگسونے کا انتظام کرنا چاہیے۔ جن خاندا نوں میں پر دہ نہ وری خیال کیا جاتا ہوان میں عور تول کو نہایت ہوادار اور کھلے مکانات میں رکھنے کا انتظام کرنا چاہیے ۔ سونے کے کمروں کی کھڑکیاں اور ہوا دان کھلے لیہ جا بہیں۔ سردی کے موسمین بھی انتخاب میں بندگر کے تازہ ہوا کے داستے میں دکا وٹ نہ دان کا ہوئی مرافی دون کا کوئی مرافی دون کا ہوئا ہواس میں مذور منا چاہیے ۔

عنذا

ہمیننہ کی ادرطاقتور کھانی چاہیے ادراس کا پورالیاظ رکھنا چاہیے کرچو جزیمی کھائی مبائے وہ ایسی ناتھ اور ناکانی نہ ہو کہ جہم کی پرورش میں کوئی خلل پڑجائے۔ کھانے مینے میں بہت احتیاط کرنی چاہیے ادر مہیٹ بر بوجہ نے ڈالنا چاہیے۔ دودھ کھی اور کھن کی مقدار کھانے میں نیا ڈوہ نی چاہیے دیکین زیا دہ کھا کر چنم کی طاقت کو کمز در کھی نزکرنا چاہیے۔

کیا دودہ خاص طور پر گلئے کا کیا دودھ کمی نہنا جائے۔ دودھ کو پہلے خوب ہوش دے لیا جائے بھر نیم گرم یا تھنڈ اکر کے پیاجا تے۔ آگ طی گوشت بھی خوب لیکا کر کھانا چاہیے۔ دق وس کے بیاد کا بھوٹا ہر کرنا چاہیے ، لیسے مریض کے حقہ سے بھی بر ہمز کرنا بیا ہے۔ بیماروں کے مناقہ کھانا بھی نہیں کھانا چاہیے۔ ان کے بھوٹے بر توں کو بھی ہتا ہا ، نہ کرنا چاہیے ۔ کھائے سے پہلے ہاتھ ابھی طی دھونے جا ہیں۔ محفہ کو بھی خوب صاحت کرلینا چاہیے۔ اگر کس بچے کی ماں کو دق وہ ل کی ترکایت ہو آواس کو ماں کا دودھ قطعی مذد بنا چاہیے۔ بلکہ کسی تندوست عورت یا بکری اور گھی کا دودھ بلانا چاہیے اس کا لحاظ بہت خروری ہے کہ آئر کے پہلے بھی بیادی کا افر بھو تو ایسے کسی اور توریت کی جہاتی سے دودھ نہ پلایا جائے ور مذا س عورت کو بھی بیمادی کی جوت لگ جانے کا اندینیہ ہے۔

شادى اوربياه

كرسمين سي نياده اصلاح كامحتاج بير عام طور بيضا نداني صلحتول ياجا مّداد على كرني وركيور كيين نظران ضروري شراقط كو معلاديا

چاہ دماغی ہویا جہانی اتن مذکرنی چاہیے کہ اس کے نتیج میں بہت زیادہ لکان ہوجائے نکروغم سے بچنے کی بھی ضرورت سے۔ دل درماغ کو لیخ وغم اور فکرو ترد درکے افر سے بچانا چاہیے ۔

ملازمتين وريثي

جولوگ مبل ودق میں مبتلا ہونے کی امستعداد دکھتے ہوں بین جن کے سینے تنگ ہوں یا جوصفرات دیلے ہوں اوران کے شانے انجیرے ہوئے ہول در با ڈو پھے سے اُگے کو چکے ہوئے ہوں' گردن لمبی اور تپی ہوان کو اسی ٹوکر ہوں سے بچپا چاہیے جن میں بندر مکان میں میڈ جن لوگوں میں سل ودق کو قبول کرنے کی استعداد ہوان کو کان کن ہشیٹ کری' سنگ تراشی' معادی نجادی سے بچپا چاہیے کیوں کر میں بیٹے آدمی کوسل ودق میں مبستدا کرنے میں مدد کار ثابت ہوتے ہیں۔

تن درستواکا تعلق بی**ارو**ل وا

دوست اطوص اور رسطته داری کی نسبت چاہیے کمنی ہی قوی کیوں مذہراً دی کو اس اصول کا تنی سے پابندر ہنا جاسے کہ ایک من درسط اسان کا دق کسل کے مریش سے کوئی دشتہ ہی نہیں ہے اور اگرہ واس کی نبیاد شدیطی اجتیاطوں پر ہو کسی تندرست اُدی کو دق وس کے بیار سے اس انداز پر بات چیت مذکر نی چاہیے کہ بیار کے سال کی ہوا تن درست اُدی تک پنج سکے۔ اس حلی بوس دکنار سے بچنا چاہیے۔ تندرستوں کو بیاروں سے میل جول رکھنا ہی نہ چاہیے کہ کی ایسی چیز کر جو بیار کے سمال میں دی جو بی اصول پر صاف کے بیر تندرستوں کو لینے کام میں نہ لا ناچا ہو بیاروں سے میل جول رکھنا ہی نہ چاہیے کی اس میں اور الدین کے سیمے با

بمیادسے تغدرست کو چوت لگنے کے طریعے مختلف ہیں کبھی سانس کے ذریعے سے اور کبھی کھانے پینے سے چوت لگاکرتی ہے لیکن ذخم اور اَلول کے ذریعے سے بھی ہمیاری کی چوت لگاکرتی ہے اس سلسلے میں خود مریض کو سمجھانے کی بھی خرورت ہوا کرتی ہے۔ اس سلسلے میں خود مریض کو سمجھانے کی بھی خرورت ہوا کرتی ہے۔ بیار کا تھوک تغدیک سے وقتوک نکلتائے اس میں سل کے لا تعداد کیڑے کل بلاتے رہتے میں اور محقوک نکلتائے اس میں سل کے کہ اور محقول کے بیاری کے بہاری کے بہاری کے بیاد میں ایٹم بم گرد وغیاد میں مل کر سکانس کے ساتھ تعدد رست کا دمیوں کے بیاری میں بہنچ کران کی سکاختوں پرجہکے جاتے ہیں اس لیے پروا استام رکھنا چاہیے کہ مرافی نامین اور ایڈ دی فی صدی کی طاقت والا) یا فئائل ڈوالا گیا ہو۔

کوئی الیں جی جو مریض کے ہتعال میں آجگی ہو تندرست آدمیوں کے پاس می مذاً فی چاہیے۔ مریض کو حلسوں پارٹیوں اور بجوم دخیرہ میں جلتے سے روکنا چاہیے کھالستے وقت اس سے کہنا چاہیے کہ مذہر رومال رکھ لیاکرے ۔ مریض کو بہت ہمت مذہبے دیا جائے ۔ اسے ہروقت اطمینان دلانا چاہیے ۔ مایوس کو قریب مذانے دیا جاتے ۔

بيمار ہوجانے پر!

جب کسی مکان میں آگ لگ جاتی ہے تو عوام کا سے زیادہ دا بی مندانہ فرض یہ ہوتا ہوکہ اسے تجبالے کی کومشن کے ساتھ ہی وہ اسلی م کے مکانات کو بچانے کا بندوست منرق کردیتے ہیں۔ الحل ہی اصول دن وسل کے بیادے ساتھ برتا جانا جاسے ۔

سب بہتے مرین کو تندر کستوں سے باکل الگ الحصف کا انتظام کرنا چاہئے۔ بہترید ہو کہ بھاد کو دق دسل کے شفاخانے میں دخل کر دیا جائے۔
اس کے دُو ال وینی وی تو جلادیا جائے یا کھولتے ہوئے پانی میں بھگونے کے بعد مرکزی لوشن یا کا دیالک لوشن سے دھودیا جائے۔ مریض کے بستر المبال اور کمرے کوروزار کمیائی طریقوں سے صاف کرنا چاہیے۔ مرین کے جوٹے برتنوں کو کھولتے ہوئے پانی سے دھویا جائے اور تھوک کو حال دینا چاہیے۔

علاج كطيق

اگر ترفرع میں بیادی کو پچان لیا جائے تو بیاد کو میت ہوسکتی ہے اور پر خیال بگل غلط تا بت ہوسکتا ہوکہ اس بیاری کا کوئی علاج ہی نہیں۔
البتہ بمیاری کے بڑھ جانے کی صورت میں معاطر بہت شکل ہوجا ہاہے۔ اگر کہی شخص کو مہینے ڈیڑھ مہینے نک خفیف کا کھسکہ آتا دہ اور فوا
سے آدام نہ ہوتو فورا اس کا طبی معائنہ کرانا چاہیے اور نخیص ہوجا نے بہلی صحب افز احقام برجیج دیا جائے بہاں تا ڈہ اور کھی ہوا ہو۔ سمندر کے کہنا ہے
ادر بہا ارول برر مہنا نہا بیت ہی اچھا خیال کیاجا تا ہے۔ اگر ایسے مقامات پر پھیجنا مکن مذہو توکسی کشا دہ اور جوا دار مکان میں مریض کو رکھا جائے۔
ایسے مقام سے سردی برناوش میں بھیلنے سے بجایا جائے۔ فذا ورزش سیرو تفریح اور دوسرے ضروری امور کا کانی خیال دکھا جائے۔ ایسے ملفول کے مناسب فذا دول کے ساتھ ورزش اور سیرو تفریح کی بھی خودرت ہوا کرتی ہے۔ البندان جبزوں کا بھی معقول انتظام ہونا جا ہیے۔

مرتفي غذا

اضافہ وتا ہودی کومریش کے لیے دودھ مہترین عذاہی۔ لیے مرتفیوں کو دودھ خوب دینا جاسے مگر کچا دودھ سرگرنہ مذبیا جائے بمیشہ جِشْ دیے کہ پینا چاہیے - اعتدال اور احتیاط کے ساتھ دق کامریش سرتم کی غذا میں کھاسکتا ہے ۔ مگر کھٹی انقیل اور نفح بیّدا کرنے والی غذا مُن اور اس سے پر میز کرنا چاہیے -

مریش کوهاف تعرالین کی وری کومشن کرنی جاہیے - روزار تھندی یا بہتے گرم بانی سے مسل کرنا اور مسل کے بعد طبک تر ایے سے خوب در اور کو کر برن کو ما ان کردینا جا ہے ۔ اس مل سے جارہ میں دوران حون تھئے ہو جا تا ہے ۔

مرفين كابشراور لباس

مجی صاف رہنما چاہیے - ہزمیرے دن کپرطے بدلنے چاہیں ۔ کبڑے اکتے بہننے چاہیں کہ بدن پر اوج مجی مذمحسوس ہوا در سردی مجی مذکلے ۔ کپروں کے نیچ گرم بنیان یا فلالین کی باریک قسیس ضرور مین لینی جا ہے اور اس کو تعیسرے یا چو بھتے روز بدل دینا جاہے ۔

مريض كالسترمروتت صاف دكهنا جاميد- دوسرت مسرع دن بستركد دهوب من دكه دياكري.

أرام وراحت

مریض کود ماغی اورجہانی محنت و کان سے بچنے کی بوری کوشش کرنی عَاسِے اوراً دام کا پورا لحاظ دکھنا چاہیے خاص طور پر بخادی کھنا میں تو باکل سکون کے ساتھ بستر پر پڑا دہنا چاہیے اور چلنے پھر نے سے پرب بر کرنا چاہیے۔ کھانے سے ایک گھنٹے میں با کرنا نہایت ضروری ہے۔ کھانے کے بعدالی حکم امر ستراست کرنی چاہیے جہاں ہوا کے داستے بالکل کھلے ہمتے ہوں بنداورت دیک کمرے میں ہر کرنہ لیٹنا چاہیے۔

عم وخصداوررئے وفکرسے ہالکل اُ ذا درہ کرمرلین کوسر و تفریح میں مشتول رہنا چاہیے۔ خوب صورت مناظرا در ٹیر فضا مقا مات کی سیر کرنی چاہیے۔ ہروقمت دل کوخوش اور دماغ کو پُرسکون دکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ انسردگی اور شمحلال سے برہمز کرزا چاہیے جبج وسشام ٹبلنا بھی چاہیے دمگرا تنا نہیں کہ تکان ہوجائے ۔ لکان بھارے ہے بہت مضریحے۔

ورزرمضن

دق کے دریض کوجے چلنے پھرنے کی اجازت دی گئی ہوا درنش میں بہت احتیاط برتی جا ہتے۔ ورزش صرف اتنی ہو کرنی جا سی کر لکان مزہوا تکان سے قوت مافعت علی اور کر در ہوجاتی ئے۔ نبز زیاد و درنش کی صورت میں دَولاِن جون کی دفتار بڑھ جاتی ئے اور جمہ کے بیار حصوں سے بیادی کا زہر جذب ہونے گئتا ہے جو مرض کو بڑھا دیا کرتائے۔

بریل الله از گری عده درزش نے گرایک دم بہت ذیاده المین الهاناجا ہے۔ آہتہ آہستہ فاصلہ بڑھاتے جامیں - اگر سلنے سے وزن محلف ملکے یا کھانسی زیادہ ہوجائے توپدل ہوا خوری فوراً بندکردین جاسے اور لبتر پر دوا د ہوجانا جاہیے -مرافیل کا محفول

بیار باپ لینے بیجے ایک ایسی کم زور اور مراین اولاد چھوڑ جائے گا جوایک بارودی سربگ کی جمیت بھیک سے اڑ جانے کے لیے تیار داہ کر گئی۔
اور ملک میں ایک متقل مورچ موجود و ہے گا جس بیک و قست بی بیا میں کا جا اس کے علاوہ بیاد عورت کے لیے تمان بہایت خطرناک جیز ہی جب کوئی ایسی بورت جا گئے ہوں تی ہو قوم شرعت بہایت بری صورت اختیار کر لیت ہے ۔ اکثر ایسی بیاد عورت ہی جواطمینان خبن طریقہ بیسمت یاب ہور ہی ہول تھن ممل کی و بدسے پھر خط ہے میں بڑھاتی ہیں ۔

طریقہ بیسمت یاب ہور ہی ہول تھن ممل کی و بدسے پھر خط ہے میں بڑھاتی ہیں ۔

و بی ان

ور کی است بیاری مرسن کے وزن کی اہمیت زیادہ ہو۔ اگروزن بڑھ رنہ ہو تو تجناجیا ہے کہ بیاد کو محت ہورہی ہے ورن گفت کی سور میں تقین کربینا چاہیے کہ بیاری جڑ کوٹی تجارہی ہے ۔ بیاد کو مفتہ میں ایک بار ضرور ایک تنیه وقت پر اپنا وزن کرانا چاہیے ، وزن کرتے دمشہ لباس وہی بہنا چاہیے جو مہلی باروزن کرتے وقت بہنا گیا تھا، وزن کے متعلق بوری یادداشت مرتب رکھنی چاہیے ۔ مالوسی گناہ سیے با

اگرچہ عامرط ریر لوگ دق دسل کولا ملائ تعبور کرتے ہیں ۔ پڑی میں اور معقول اور مناسب علاج کھی ہے کا رہیں جانا ۔ بالضوس اگر وقت پر دیکھ کھال کرلی جاہے ۔ ایسے املا دوشہار موجود ہیں بن کی رُوست تبایا جا سکتا ہو کہ اس ہمیاری ۔کے ، ۵ سے نویے فی صدی بہارا چھے موجاتے ہیں ۔ اس لیے مایوس بالکل نہ ہونا چاہیے بلکہ جو مزایات آپ پڑھ ھکچے ہیں ان برعمل میٹیار ہونے سک ساتھ ہی کہی ہو شیاد اور تجربے کا رطبیت علان بھی کرانا ہا ہے ۔

سوزشِ گلو! الهمابطِق (بقيامك)

دُواْمِينُ مُحْمِكِ تَعَالَ بَنِينَ كُرِنَى بِيابِينِ.

ئیں ذیل میں ایک ایسا پروگرام درج کرتا ہوں جو صرف معمولی قسم کی سوزش گلوا در بخاریس مفید دمدد گار تا بت ہوسکتا ہو۔ باتی حالتوں میں طبیب سے فوری مشورہ کرنا چاہیے۔

(۱) جب تک بخاداتر کر درج حرارت استرال برنداً جانے بستر پر مکل آدام اور اس کے بعد مرم گفتٹوں تک مزید ادام وسکون ۔ جس کمرے میں مریض ہواس کو گرم ہونا چاہیے اور ہواک ارور فت اچی طح ہونی چاہیے

فرون مربین کی خواہش ادر آرام کے مطابق کانی مقداریں نیم گرم پانی ادر کستیال مشروبات پہتے دہما۔ اس کی غذائیں مجی زم زود مرم پانی ادر کستیال مشروبات پہتے دہما۔ اس کی غذائیں مجی زم زود ہضم ادر نیم سیال ہونی جاہمیں -

م مندا میں مریض کور دوانہ اجابت ہونی جاہیے۔ گر کوئ تیزد

آور دواستوال نہیں کرنی چاہیے بلکہ کوی انجی ملین واکھالینی چاہیے۔
۱۹ ، جب کے مریض جاگتا ہو ہر گھنٹے اسے بنگ مے ہوئے۔
نیم کرم پانی سے فوارہ کرنا چاہیے ۔ ایک بڑے گلاس کوپانی سے بھر

کراس میں سوڈا اور نزک کی مسادی مقداد رجو چائے کے چیچے میں اُمبر سے اَجائے ، ڈال دینا کافی ہو گا۔

ساد بات کی پربادی باری کرم اور سرد پانی کی بٹیاں دکھنا اکفر مفید زاد ہوا ہو لیکن اِس آبی علائ کو نصف گفششے سے زیادہ تک جاری نہیں دکھنا چاہیے۔ گرم سینک بیل نی حرارت ہونی چاہیے جو ریفی فراشت کرسکے۔ اس کی مدت مرت ایک یا دومنٹ تک ہونی چاہیے۔ اور گنڈی سینک کی مدت صرف ایک یا دومنٹ تک۔ دن میں کئی مرب الساکیا جا اسکتا ہوا وراس کا مقصد رہ ہے کہ جفدا کے بیمار حصول میں دوران خون کی ایجی ترکورک ہوتی اے۔

ط ف فرا کم برا کا الطال و المان ما در المان الطال و المان مان المان الما

ار باب بی صدید مسید مسید مسید مسید مسید مسید مار خدا طب کی ضرورت انسان کویے شار نعمتی راسے ۱۱، اور و ت مار

ماں کیانے اور بہت سی خوبوں سے سرفراز فرایا ہے۔ ان سب نیں ہونجمت تی ہے۔ ان سب نیں ہونجم بیٹر دنیاں کو ہت ہم ہم کی دنیاں کو ہت کے صحیح اور تن روست آدمی دنیا کے بڑے بڑے کام انجام دبت کے لیے مستعدد ہتا ہے اور وہ ہر تیم کے نطقہ، و نفری سے بہرد اندیا ور میں مستعدد ہتا ہے۔ مراکب سے ہدداندی کا مساس تا ہے۔ مراکب بیا آدمی ایک ایسان میں کو متاب ہے کا اسماس قدر کھتا ہے بیکر اس اس اس میں کہتا ہے بیکر اس اس اس سے کہی قتم کا حقیقی فائدہ حال نہیں کرسکتا۔

قدرت في من مل بقائے رندگی اور تيام محب كے ليے غلا

مداللهٔ مدوی صاحبٔ کرایی کی خاطر غذاکے گوناگوں موا و فراہم کرد ہے ہیں ، اسی طی انا اللہ مرس اور توٹ مدیمہ کی اعانت کے لیے دوا دک کے مواد بھی مکمزت مہتیا کردیے اس ملکہ خذا کے بس فدر موادییں ان سے ہزار دول گنا زیادہ دُ داکے مواد

یں بہتری دیکے بی کردوری بی بسے اکثر بیوانات اور بعض نباتات فلا پاسے بہا تے ہیں۔ موالید ثلاثہ میں سے اکثر بیوانات اور بعض نباتات فلا کے کام آتے ہیں۔ مگر دوامیں جماوات نباتات حیوانات کی ہرا کیٹ اور ہرا کی فیر کام اُتی ہے اور فیاسٹی قدرت کا ید فیضان عام ہے کہ اس فے ہرا کی ناک این از الرّ مض کے لیے بیٹے واقد مام کی جڑی بوٹیال ادر دوامیں کمیزت پیدا کردی میں جو تمام جار بیل کے علاج میں

پر بېنچنې ند دی ـ به شريف علم اسي ايک خاندان مين ورا تُرَّ مَنقل بو ار د جب اس فالدان ألح افراداس فن كو اليه سينول ير تعيما كَ ہو ئے کئی شہروں میں پیل گئے توافعوں تے بین طبی مراکز قائم کیے بهان تتلبيس فاران كراؤول كوطب كي تعليم دي جاتي عِن بيبلا مركز شهررتوزس مين دوسرا فينترس بس اورسيرا شهرتومي عقاء ان مركز ول في نبري تعداد مي المجالي نام أورصارب تصانيف إطباً بَيْدِا كِيهُ مِن مِن أَيْمُ السِيمَتِيْبِ افراد بهونے جوند صرف لونان " مِلكم ساری دنیا کے لیے حکمت کے امام اورطب کے مجتبد الملم کیے گئے۔ ان كنام بين السفليتوس اول عورش بيش برماني ألكاين سقلبنوس ان القراط اور جاليوس م

والعطب كالعلم كم الميسفليوس فاندان كاشرا نهايت سنت متى المينيدية واكرجب كاس كافراد كافى تعدادين بالى تقيد اس علم کی رونق قائم رہی اوراس کی ترقی ہو تی رہی مگرج ب جول افراد کھٹنے لگے اس علم برزوال طاری ہونے لگا یہاں تک کرمب حکیم الفاقط بنيدا بوا تو بجز شرر قو کےجواب حکیم کامسکن تفائش رو دس اور شر قنیدس کے دُرطبی مراز صل وارث مر برنے سے ٹوٹ چکے تھے اور شرقر کاطبی مركر بمي حقيق وارتول كى كمى سے متر لزل عقا۔

فكيم القراط في جب طب كي تعليم علل كي اوراس عب امين اس کی مهارت کا غلغله ملند بوا تواس نے پیمجسوس کیا کہ آل التليتوس كى كى سے يہ ترليف على جلد سے جلد نميت والود بوجائے كا-اِس لیے اِس نے سُادی دنیا بیں اس کی اشاعت کاعزم کرکے طب كى مختصر كتابي لكويين اور برقوم و ملك كمستق لوكون كوان كي تعلم ين سرفن كاكريظ ونياس نابيدنه والبتدوة تعليم فيض سيلي لي ستأكر دول سيريند باتوب كاصلني عهدمك ليتالفا اس إفيض حكم كا مقوله تفاكه بعلائ بمرستى شخص كيساته كرني جابية خواه وهكهين كأ بالمِشنده بروع ض حكم القراط فيطب مستورج بريس نقاب الث كواس كے نيم جان قالب مي وندگ كئ تى برد وادادى -

حكيم ابقراط كى دفات سے ١٦٥ سُال بعد دنيا حكيم جاليتوسَ کے نام سے رومشنا س ہوی۔ میکیم اس لائق برک مجلیط با ورخا کا البار

کے القائب ادکیا جانے - بعد کے تام اطبا اسی کے جرمن علم سے وست جیں ہونے اور کوئی طبیب اس کے مسادی درجے کا نہیں پیلے ہوا اس نے حکیم القراط کے طبی اصول کی ائیدکی اور فن طب میں بر كثرت کتابی تصنیف کرکے سربتدا سرارفاش کیے۔ تبالینوس **کی وفا^ت** ابتدائے سنہ ہجری سے ۵م ۵ سال میٹیز ہوئی۔عبدِ ابقراط اور عہب بر بإلينوس كے درمياني وقف ميں بھي التھے الجھے اطبا بَيدا ہوتے جن مي يانيخ زياده شهوري ادران كے نام يدين :-بْدُقْلِينَ مُنِثَاعُورَتْ سَقَراط اللاَطُون اورارَسَطو-

سكن ركي عيسامي اطبار صنرت سي عليه الصادة والسّال المكن ركي عيسيامي اطبار كودنيات الطروة ودسال

ئز به عصر كرنتيم تبالينوس كى ولادت جوى ا درجب اس في سن تعور كون كا باطبى علم لمندكها توعيساتيون في اس كي عندس کے نیچے بی برکراس کے طبی احدول کو تبول کمیاجس کی دہ سے عیسا کیو مين جالينوس بي كي طبي تعليم راغ بوئ اور وفته رفته اسكندر يوسيان كاطبى مركز بن گيا : همود الله م سے كچه بهلي اس شبري قبالينوس كى كتابول مين سيسوله كنابون كاانتخاب كمياكيا اورسات متنازاور فكال عیسائی داہبوں نے اپنی زندگیاں ان کتابوں کے بڑھنے اور تھینے ليے وقف كردين ان رابول كے نام يدين : صطفت، حاستيوس ا وروست وس اكيلادس القلادس فلأووس اوريي نوى ويسك سب روزانه اسكندريه كي طبي تعليم كاه مي جمع بوكر جاليوس كي متحب كتابون كى قرأت مِن مصروف سِنْ نَكُن بَهَانَ مُك كروب مُصولُ اس نتخب نعباب براجي طي عبورهال كرليا وبراك فيان كتابول كى تفسيراد رسترح لكسى الني سحلي تحوى كى عمرز ما ده بموى اوروه اوا بل عبد املام تك زنده را جنائخ جب صرت عمروبن عاَص في في معركوفي ئياتودو ان كى ضدمت مين بارياب بوا .

عرصاً بلريب وراطبًا ، خبور وقت مرزمين عرب بي اسلام كا فن مرّدن رہما۔ نن طب کی بھی کوئی کتاب ان کے ہاں موجود ر معیٰ۔ ادر نه اس فن كي تعليم كابا قاعده ان مي رؤج عما " ايم برزماندمي تدابيرسد اعتدال برقائم دكمناضروري تقاء

دسمبرومء

اسلام نے جس طیح انسان کی روحانی صحت کے بیے اسمانی تعلیم رُوئے زمین بردائج کی اسی طی اس نے بفران صاحب قرآن علیا صلوا ولتسلیر انساط با مورد دنیا کھ " جہانی صحت کی تعلیم ربع مسکون سے دُھوند کھا لئے کی اجازت مرحمت فرائی ۔

ابتدامی دفع اعراض کے لیے عربی طب کے سادہ اور ابسیط علان دمعالیہ سے خروں ہوجایا کرتی تھی۔ لیکن جسے جسیے اسلامی تمدن نے ترقی کی مزید طبی معلومات اور اور اقا عدد طبی نظام کی ضرورت محسوس ہونے گئی۔ اسلامی اعرار اور اگرانوں نے اس شروت کو محسوس کر کے طب کی طرت اپنی توجه مبذول کی۔ خالد بن یزیلوتی ششہ صف خروان بن الحکم کے عہد میں بڑانوس نامی ایک دومی رہاب کو اسکندریہ کے طبی مدرسہ سے طلب کرکے کمی شری کی تعلیم حصل کی۔ ابعد از ال اس فن کی بعض کتابوں کا استطفان نامی ایک تحص سے اپنے لیے ترجہ کرایا اور پہلا ترجہ ہے جوغیرز بان سے عربی میں کیا گیا۔ خوالد بن یزید کو طب اور اس کے مبادی سے غایت شفف تھا۔ اسی لیے لوگ انحین حکم کہتے تھے۔ اسی مہد میں ا تشروی یا لیک بھود گی بیب فالد بن یزید کو طب اور اس کے مبادی سے غایت شفف تھا۔ اسی لیے لوگ انحین حکم کہتے تھے۔ اسی مہد میں اس تشروی یا لیک بھود گی بیب فالد بن نامی المربی کی ایک جدید طبی تصنیف کا سرمانی زبان میں ترجم کی جو بہلی صدی تجرمی کے اضتام پر خلیف مضرت عمربن عبد العزیز رضی الشرعنہ کے حکم سے مسلمانوں میں واقع کی گئی۔

جب سند ۱۹۱ ه می اسلای حکومت می انقلاب بیدا بوا ادر ارسیاس نے اموی حکومت کا خاتم کر کے عبابی حکومت قائم کی اور پائیتخت دُشتَ سے بغیاد کو شقل بوگیا توعبابی خلفار نے طب کی پوری سرم پت کی اور یونانی طب کو جو مدون امرتب نهند الحلا باقا عدو علی اصول برقائم تی عربی زبان می شقل کرنے کے لیے محکمہ تراجم قائم کی اور سنیخ المترجبین جنس بن اسحانی ایک عیسائی کی مگرانی میں متعدد غیر سلم مترجبین طب یونانی کے تراجم کی خدمت کی مگرانی میں متعدد غیر سلم مترجبین طب یونانی کے تراجم کی خدمت بر مامور کی گئرانی میں متعدد غیر سلم مترجبین طب یونانی کے تراجم کی خدمت بر مامور کی گئرانی اور جائی کے تراجم کی خدمت کی معملی کتابوں کا ترجم کیا ۔ ان کتابوں کے علاوہ یونانی اطراب ا

کچد لوگ ان میں ایسے ضرور پائے گئے جوطب کے ضروری اصول اور طریق معالجہ کو اہا عنجب سیدند بسینہ محفوظ رکھتے چلے آئے تھے۔ وہ مرض کی تنخیص بیادیوں اور بڑی فوٹیوں کے ناموں سے واقعت ہوتے تھے اور دُواوَں کو کوشناخت کر سکتے تھے۔

چنانچربیت بندی کے وقت حارت بن کلدہ تفقیٰ اس کا فرز ند نفر بن حارت بن کلدہ تفقیٰ اس کا خرز ند نفر بن حارت اور ابن حقریم ب کے مشہور اطبا ہیں سے تقے۔ حارت بن کلدہ خلافت السخدہ کے آخر عبد تک زندہ تھا۔ اس کا بیٹا جنگ بدر کے تید یوں کے ساتھ گرفتار ہو کر منگین جرم کی منزای ماراگیا ، حارث بن کلدہ نے فک فادس اور دو مرے ملکول کا سفر کرکے طب کی مزید علویات حال کیں اور جس وقت یا دشاہ فارس فرمشیروان عادل کے دربار میں اس کی دسائی ہوئی تویا دشاہ نے اس سے عرب کے داب واخلاق کے عوان برگفت وشنید کے بعد عرب کی طب کے متعلق نہایت تفصیلی مکا لمہ کیا۔ یہ مکا لمربا دشاہ کو بہت بین درایا اور اس کے قلم نبد کیے جانے کا حکم دیا۔

حارث بن كلده كايي طبي مكالمة جركتاب المحاقرة "ك نأك

کی حس قارطی کتامیں دست باب برسکیں ان کاعرفی میں ترجم کیا گیا عباسی خلف نے ان مترجمین الم بیش قرار مالی ند قمیس مقر بردی تقیمی ت مزید بوصد افزای کے لیے مترجمین کو اجرت میں ترجمین دو اوراق کے برابرسونا مواکر دیا جاتا تھا بعض نتر تبین نے وزن بڑھانے کے لیے دبیزاور موالی کا نفذ استِعال کیا اور سولے کی ذیا دو مقدار مال کی۔

طب قدیم کی خدمات کا نفر نسر ف حکورت بوباری بی بوجال بہنیں ہے المکر سلمانوں نے اندس بهندر سیان اور بھال جہال اپنی سلطنین قائم کمیں وہاں بی اسی طب قدیم کے نظام کو برقرار دکھااقہ کھور دئیے کے مصارف سے یونانی طب ورس گائیں اور شفا خلالے کمیٹرت قائم کر ہے اس کی سرب تی قرماتے ہے۔ اسلامی سلطین کی فیاصوف فیاضیوں کا بیتر ہے کہ مسلمانوں میں جا بربن حیان کیمیاوی فیاسوف کو ایک برخورین ذکر یا را ذی برخیج الرئیں این سینا الوالقائس نم مراح می ایک دواخترات کا نماص باب کھول نم اور نسخ ایم مسابق جمیل سے طب کے اور اخترات کا نماص باب کھول دیا اور نسخ نسخ مسابل داخوں کر کے لیزنانی طب کو اسلامی طب بنا الیا۔ وران کے حالات میں کتا بی کئی گئیں۔

م جس وقت بونانی طبی کتا اول کے تراجم جس وقت بونانی طبی کتا الجر اور میرک کتا الجور و میرک کتا الجور کی میراجم بخداد میں ہور ہی کتابوں کی طرف بھی قوجہ کی اور متحدد آبور و بیرک علم کے ماہرا طبا بغدا دیمی طلب کیے گئے اور ال کی وساطت سے ہندستان کی طبی کتا بوں کا عربی میں ترجمہ کیا گیا۔ چنانچہ الجربی میراک و الدی المتوفی ۲۰ ساتھ جی کتا جا وی کسب ویں جا بجا ایورویدک اصول کا ذکر کیا ہی ۔

طِ قَدِيم كَا اَصُولَ اللَّهِ طَبِ قَدِيم مِن مَعَالِجُكَا اَسَاسَى اَصُولِ اَلْمَ مِنْ مُعَالِحَ اللَّهِ الْم رَسَانَ بَا صَدْبُ - اسْمِنُوم كُودِيْنَ كِرِنْ كَدِيدٍ بَمِهِالِ كَن قَدْ تَفْعِيلِ سِي بِان كُرِيّدٍ بِنْ -

کرے کے لیے ہم بیال کسی قدر بھیں سے بیان کرتے ہیں۔
فطرت کا ایک قانون ہو کہ کوئی کیفیت اپنی ہم خل کیفیت سے
متاقہ بنیں ہوسکتی ہے۔ مالڈ اگ کی گری کسی دو سری گرم بیزیے متا بڑ
نہیں ہوتی ہے۔ فیے سرد کرنے کے لیے پانی ہی ابنا افر ڈال سکتا ہے۔
اور پانی کی سردی برف ہن میں دور ہوسکتی ہے مگر اگ کی گرف اسے
دور کر دے گی می کے ایک سوکھ ڈھیلے کی نشکی مٹنا نے کے لیے
دور کر دے گی می کی کی سیال کی تری کہی خفک جنر کی خشکی سے دور
سوکی ڈھول کا کام بنیں کوی سیال اور ترجیز اس کی خشکی رابل کر
بوکس ہے۔ گری یا سردی کا اپنی ہم خبل گری یا سردی سے متا تر بنہ با
بوکس ہے۔ گری یا سردی کا اپنی ہم خبل گری یا سردی سے متا تر بنہ با
بوکر دائل ہونا بدیں باہیں ہیں جنب ہم دورا دا مثنا برہ کرتے ہیں ،
بوکر دائل ہونا بدیں باہیں ہیں جنب ہم دورا دا مثنا برہ کرتے ہیں ،
حوارت دوسری برودت نویسری دطوبت اور چوتی بوست اور یہ
حوارت دوسری برودت نویسری دطوبت اور چوتی بوست اور یہ
عادول کیفیتیں ہوش میں اس کے مزادے کے اعتبار سے خاص شنا ،
ساتھ ہوجود ہیں ، جب بھی ان میں سیسی کی ادر بین جواتی ہواتی بودی ہواتی ہوتی ہواتی ہوا

سنبے تودہ خاص تناسب باتی ہنیں رہتا جواس مزاج منتھی کے لیے

عروری تھا۔اس دقت اس شخص میں کوئی مرض لاحق ہوجا اے۔

امِيَّ تَسَاسَكِكَفِيات كانام جحت باور غيرتناسب كيفيات

كوالحوض كية بس-

جہم انسانی میں جب کھی کوئی مرض لاتن ہوائے قواس کے ادالہ کے دیائے ملائی ہاں جب کھی کوئی مرض لاتن ہوائے قواس کے درائے مرض کی افسان کے درائے مرض کی افسان کے درائے مرض کی افسان کے درائے مثلاً اگر کوئی شخص سروی کے تجاری مبلاہ ہو است الیو دوا دی جاسگ جس میں حوارت کی کیفیست ہوجو درجو جسے اگلین 'کیکن اگر بنی کرن کا کہنے دوا دی کا کے جسسے تب نوقہ رہم اسمون کی گوئی تو اس میں سرد کیفیست کی دوا دی جائے گی۔ اگر کوئی شخص اس مرض میں کئین تجویز کردے تو وہ شخص حالے ہے۔ اس میں کرنے تیسی کردادی مرض اور دوا دولوں کی گفیسیں گرم ہیں۔

طب قدیم میں دواکی کینیت کا نام مفراج یا طبیعت ہے۔ اطبائے قدیم نے نہامیت وقت نظری بادیک مبنی اور متواتر تحج بول سے تعقیقات کرکے مرکبیفیت کے جارورت اور مبرد ہے کا خاص اثر اور نتیج دریا فت کیا سے حس کی تفصیل یہ ہے ،۔

كرس دُداكى كيفيت كا درج اول وه به كرتب اس كى اير. خاص مقلاد سبتعال کی جاتے تواس کا احساس جیم انسانی _کے بید. بنين طور مير نديمو- درجه دوم وه بُرس كا احساس عبداً وبين بوكار كيف ده منهوا ورجه سوم وه سنبي حس كا احساس فورى تكليصند و اور باست اضطراب وامكر بهلك اورقائل مذبو اور درجها رمروه وارتز بهلك ور قان ہو۔ اگریہ اطبائے قارم نے بال کی کھال لکال کر بکھ دی ہے۔ اور بردرج كے عَى مِين مِن مُرتب (ابتدا وسط اور انتها ، قرار ديے يَن مريم سبولت بيان كي خاطراس مبكه الشانطانداز كرتي بي أب ش د دامی جهار درج اثرا در نتیج کے اعتبادے قرار دیے گئے ہیں! ک ص سم انسانی کی کھیت کے بھی چار درج تسلیم کیے گئے ہی طب قدام کے معالج بر فرض ہے کہ وہ مرض کے در جنکیفیٹ کو تھی ترکے اس درج کی بانضد دواتجویز کرے ورم موض کے رائبی ہونے کے بجانے اس کے طوالت نہت یار کرنے یا جدیا مرض کے لاتق ہونے کا خطرہ بَیا موحاتا ہے مثلاً ایک مربض کسی بارد من کے درجہ دوم میں متلاہے اور معالج نے مرعن کے ورج کیفیت معلوم کیے بغیرالیں کہ واتبی زکودی بو درجهٔ چهارم میں حادیمی متیجه بدیروگا کردوائی دو زربه کی حزا رت مین کے دودرج رودت کامقابلہ کرے دض اہل کے گرساتھ ہ

رُداکی بقید دو درجے کی حوالت مربض کے تبہم میں سرایت کرکے ایک ہدید مرتف حارب پلاکردے گی۔

در تقیقات طب قدیم میں کیفیات ادران کے درجوں کیفیسم فطری اعتول بہت اور یہ وہ مازک کرا دراہم سنلہ ہوجس کی طرف طبا اللہ اور بہت سنالہ ہوجس کی طرف طبا تقوی النائیر اور شدیدالکیفیت دوائیں ہرکیفییت کے مرض میں برتنے کو جائز بھیتے این جس کے مفرنا کئے کو لارپ کے مقین اطبا الب محسوس کر لیٹ میں رہائے ڈاکٹر کر ایمیٹن جربی کے مضاہم اطبا میں سے من فرمائے میں دوائی میں دورائی دورائی دورائی دورائی میں دورائی دورائی دورائی دورائی دورائی میں دورائی دورائی

"جن وتت سے کمیشری نے پارہ اینی کی اورکوئین کے نتلف مرکبات سے اور بروسیک سبسهٔ مٹر تال اورگذرک کے لیشول سے ہم پر کرم افزائ کی ہراورجن وقت سے بوگوں نے جات کے خدید سے ایسی ایول کا جن کا سابق نہا ہے میں کوئی نام ونشان مذکا علائ کر، کا حمالت نک بہیل گیا ہی جوشخص اس ضعت کو دفع کر یے حالت نک بہیل گیا ہی جوشخص اس ضعت کو دفع کر یے حالت نک بہیل گیا ہی جوشخص اس ضعت کو دفع کر یے اور اس کے مصارب سے بجنے کے لیے ایک دفع ایسا علاق کر کرم جاتے ہے ہے وقت کردفع کر دفع کر یے اور اس کے مصارب سے بجنے کے لیے ایک دفع ایسا علاق کر کے میں کرم جاتے ہے ہے ہے وقت کردفع کردنے کے لیے ایک دفع ایسا علاق کے لیے وقت کرد نے تا ہے ہے "

ڈاکٹر سٹیفنس نیویارک کے لہی کا کے کیروفیسر کہتے ہیں :
" ایجل کی ایجاد کردہ دواؤں کے بوٹے ہوئے ہوئے جن کی تلفق

وقصیف کے داک گائے جاتے ہیں مریض تمیشا مراض کی ایس

نسکا بت کہتے ہے ہیں حبیسا کہ جالیسا ل بہلے کیا کہتے تھے ۔

" ایٹیلیس نے ہزادوں لوگوں کو قتل کیا ہجا در بروسک

السیڈ پورپ وامر لیکا ہیں سل دٹوہی کے لیے بکر سہ ہجال

کیا جا آئی ایس سے ہزادوں مریضوں کا علاج اس مجال

کیا جا آئی ایک مریض بھی شفا یا بہنیں ہوا بلکسٹیکر وار محقیل

مرکنے " اطبار پورپ وامر لکا کے ذرکورہ بالا اقوال کو بیظا ہر ہوگیا کہ آج

سورش كلويا التهاب طق

اعضائے تنفس کے بالائی صور پر این علق و تخبرہ یس درم والتها ب (Gore-throat) ایک الیں بیاری توجس مسب لوگ واقت بیں بعض حالتوں میں یہ بیاری نزلد در کام کے سب لوگ واقت بیں بعض حالتوں میں یہ بیاری نزلد در کام کے شدید کھکے کا بتہ دیتی ہے تعجن حالتوں میں اس کی علامتیں طلق و تخبرہ ہی کہ محد دور بتی بیں اور تعجن حالتوں میں پر بعض خطاباک میرک محلق میں ورم ہوتا کہتے ورخراش و سوزش مجبوس ہوتی ہے مدیر مرکز کے اختام اور اندازہ لگایا گیا ہو اکر افر از اندازہ لگایا گیا ہو اکر افر از اندازہ لگایا گیا ہو اکر افر از اندازہ کی دورائد اس مرسم مرکز کے اجازہ کو اندازہ لائے اس مرض میں مبتلا المرہتے ہیں ۔ امریکا کے اعداد و شاد تو یہ بتا ہے مرسم مرکز کا مملہ ان

بعض صنعتی ادا دوں میں یہ دکھاگیا کہ پور سے بانج سال ہگ ہن صدی طازمین اس لیے غیر حاضر ایسے کہ ان کو کئی نگری صورت میں شنس کی ہالای نالیوں کے امراض لاحق ہوگئے تقے۔ جولوگ کام کرنے کے لائق مذہرے تھے ان میں ہ ہنی صدی افراد درم نیخر موزش بعوم التہا ب سوزہ الحلق یاسانس کی نالیوں کی خواش ملن میں متبلا سقے۔ باتی ہ س فی صدی لوگوں پرزکام اورانعلو خزا کا تملہ تھا اور یہ سب کی سب بیاریاں وہ ہیں جو زمر لیے جانم ہا انگر مادتوں سے پریا ہوتی ہیں ۔ حقیقت یہ ہے کہ اک اور حلق کی بیاریاں طبی تھی تا تی مسائل میں بڑی اسمیت ایکھتی ہیں۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہو اس لیے کہ فورے النائی حب میں دین حلق اور ناک ہی وہ اعضا ہیں جن میں خلف اقسام کے جائیم اور سمیتوں کی سے ہی وہ اعضا ہیں جن میں خلف اقسام کے جائیم اور سمیتوں کی سے ہی وہ اعضا ہیں جن میں خلف اقسام کے جائیم اور سمیتوں کی سے نیا دہ مقداد جمع ہوتی دئی ہے۔ اعضا کے توائیم اور سمیتوں کی سے زیا دہ مقداد جمع ہوتی دئی سے۔ اعضا کے تعدالی التی حصوں کی

بیاریوں میں اکٹر گلے کی سوزش شاہل ہوتی ہے۔

بیدیره و اور التهاب بخره کی الله واحد تعربیت نهیں اوجو در مل اور التهاب بخره کی تمام تمہوں برحادی ہوسکے۔ مثلاً اگر کوئی سسی کشیب صرف سوزة الحلق تک محدود ہے تواس سے التها لیے رہ بیدا ہوتا ہے۔ اگر خرو میں موجود ہے تواس سے در مرح خرو وجود میں اکے گا اور اگر اس کا حملہ دسیع ترجی قولور نے حلق حخوا ور ناک کی ایوں کو گھیر نے گا۔ ان تمام احتفا کی جلیاں متورم ہوجا تیس گی اور برحگہ خواش اور سوزش کی سی حالت محسوس ہوگی جب بیصوری حال ہوجاتے ہیں ادر کھیچ پھر نے بحد خوط ہوجاتے ہیں۔

دوسری طرف اس ہمینہ موجدد سے والی سمیت کے اندائع کے لیے قدرت نے بھی بہت سے میان انتظامات کر رکھے ہیں جہت اور حل کے بین جہت اور حل کی ادب دار سطح لمف اور خون کی بادیک الیوں سے غیر حمول طور پر مملوہ بے۔ ان عود تی راستوں کی ترکیب ایسی ہوکہ مرمقامی یا زیادہ وسیع ضرور توں کے لیے ذخیر مرقب خراف اور سامان دفاع ان کے در لیع تیزی سے متقل ہوتے سہتے ہیں۔ اور سامان دفاع ان کے در لیع تیزی سے میں میرادمی کے لوڑ قالحل اور شخص مندوجات تک جب مندر رست حالت میں ہوتے ہیں تو اور سامنی مندوجات تک جب مندر رست حالت میں ہوتے ہیں تو اور ہیں تو جسم کے خطامی ابنی خدمات میں ہوتے ہیں تو میں میں ہوتے ہیں تو میں ہوتے ہیں تو اور ہیں تو ایسی مندوجات تک جب مندر رست حالت میں ہوتے ہیں تو اور ہیں کی دور تا ہیں۔

ان کے علاوہ گردن اور حت کے ڈھانچے کے تمام رقبول میں ہوں کے ڈھانچے کے تمام رقبول میں ہمیں سطح کے قریب اور کہیں گہرائی کے اندر سکا مان حرب کے لیے شار سیلائی ڈیلیو (ذخیرے) اور موزچہ بندی کے مرکز موجود ہیں جو لمف کی گانشوں اور غدود رہشتی ہیں۔ اس کی کھلی ہوئی علات میں سے کہان سمی امراض کے شدید حملوں میں تضویص علاقوں کی سے کہان سمی امراض کے شدید حملوں میں تضویص علاقوں کی

تكلثيان متورم بوكرسرخ بوجاتي بن.

دبن طن اور خرو میں جو کرو اول جائیم ہائے جاتے ہی ان کی مختلف اقسام اور عجب بیدان بیش کرتے ہیں۔ یہ معلوم ہوجگاہ کہ لیے ایک بڑا اور ول حب بیدان بیش کرتے ہیں۔ یہ معلوم ہوجگاہ کہ ان نامی اجسام کے نشوو ماہیں لعاب دین کوئی فرائی یا دفاعی الر بیدا ہنیں کرتا بلکران جرائیم کی پیدا وار اور افرائی شن کے لیے بوسیدہ دانت بیمار مسوار سے فادا کے مرتے ہوئے ورائی میں کرتا ہوئی کرتا ہوئی ہوئی میں اجول مہیا کرتے ہیں۔ دہن کے اندر جراؤم کی سے زیادہ عامیم پائی جاتی ہیں بیٹ فیلوکوں کے حرائیم یہ بین بیٹ فیلوکوں کے حرائیم یہ بین بیٹ فیلوکوں کر جراؤم سے دوسری قبول کے جرائیم یہ بین بیٹ فیلوکوں کے جرائیم یہ بین بیٹ فیلوکوں کے جرائیم یہ بین بیٹ فیلوکوں کی جرائیم کے بیٹ مائی کو کوکوں کا انعاز میں اسٹر تو پھر آمیس وغیرد ، بد طاہر یہ جرائیم کے جانیم یہ جرائیم کے جانیم یہ دور ہوجاتی ہے اور مقامی نے بیا ہوتی ہوت بیا ہوتی ہیں۔ انسان کی دفاعی طاقت کم دور ہوجاتی ہے اور مقامی نے بیا ہوتی ہوت بیا ہوتی کا قدر تی شخط باتی ہنیں رہتا .

اس حالت میں یہ جائیم اپنی بود دباش کے مقامات پرورم پئیلا کر دینا نشر فئ کر دیتے ہیں یا آگے بڑھ کر اعضا کے در مربے صول میں سمیتوں کے نئے سنے مرکز قائم کرتے ہیں۔ جر تومہ سبح کے نشو د نما کے لیے لوزہ الحلق بھی ایک اتھی زمین مہیا کرتے ہیں۔ اس جر تو مہ کی میں جماعتیں ہیں جوان کی قوت ٹون اشامی کے مطابق تسیم گئی میں دا، مہیولائش (Viridian) (س) نان میمولائش

(Non-hemolytic) دوسرے امراض کے علاوہ دین کی میں افراد الحلق کا درم التباب فاص طور برجی جراثیم ہے سے میں التباب فاص طور برجی جراثیم ہے سے پیدا ہوتا ہے۔ مزیر برآن الحسی جراثیم کی ایک خاص شل دود مدکے درم دخواش کی شعد د بیاریوں کا باعث برحاتی ہے۔

ا مرکا کے مشہور طبی دسالہ "جزیل آن امریکن میڈکیل اسوسی ایشن میں امریمن فوجیوں کے متعلق حال میں ایک رپورٹ شائع ہوگی

سنجمی کھی التهاب جن لعبض ددسری بیاروں کا بھی بیشی خیمہ بن جاتا ہے ، مثلاً خسرہ اسمرخ بخار شدید دحی دغیرہ ۔ جن لوگوں برالتها ،ر لوزہ کے تھلے البار ہوتے ہیں وہ اکثر مرض خناق میں بھی مبت للا ہوجاتے ہیں ۔ یہ بیمادی لوزۃ الحلق کے حوالی میں شدید در دا در دور مؤیلا کردیتی ہے اور دہالی بیب کی ایک تقیلی سی بن جاتی ہے کہ می السا ہوتا اکر کہ یسمیت خود برخود دفع ہوجاتی ہے اور کھی بیب کی تقیلی میں سے بیب نکال دین پڑتی ہے۔

اکثراکت مطان دق دسل اور دج صدر وغیره میں جی سوزش کاویا التها برجره کی خاص کلیت موجود دری ہے ۔ اس لیم مکن ہوکہ مریفن جس جسر کو معمولی سوزش کلو بجدر ہا ہو وہ در تعقت کمی خطرناک مرض کی علامت ہو۔ خناتی کی بعض شدید حالتوں میں اس قدر تعیزی سے زیر محصیلنے لگتاہے کہ اگر منا سب غلاج میں مہم یا معمولی کا بجن مشکل ہوجا تا ہے معلی کا بجن مشکل ہوجا تا ہے مغربی مالک میں آئیل اس طح کے امراض کے علاج میں سلفائ مغربی مالک میں آئیل اس طح کے امراض کے علاج میں سلفائ اور دیر مالی میں ان بھل اس کے لیے بھی مشورہ کی خرورت ہوتی ہے۔ مریف کو نور دبنور بستور بی مالی میں مالی خور بر نور بر ن

وهيل محجلي ادراس كأكونتنث

نسانی مذاکے طور پر دھیل تھیلی کے گوشت کا ہتھال ایک الساموضوع ہوجی پراب تک صرف ہی توجی کو جگی ہوجی کئی ہو۔ دو مری طرفِ کسی تقیمات کے نقیج میں بہ طاہر نہیں ہوائے کے غازگاسی ذکری شکل میں وہیل محیل کا پر ڈمین کام میں السانے کی دویں ہوی دیکا وجود ہو۔ جدید ہم کے نمایش ہوائے کہ موقع اور تحقیقاتی کا دخلہ ہوتے ہیں کہ ہم اس سنا کے حتمام حیاتیاتی اور کیمیائی بہلود وں کی جھان ہیں کریں اور خاص طور پر می عساوم مرسکیں کہ دھیل تھیلی کے گوشت کو کر براجی منتخب کرکے اس کے خنگف درج قائم کیے جائیں اور اسے کھانے کے قالب بنایا جائے۔

مرسکیں کہ دھیل تھیلی کے گوشت کو کر براجی منتخب کرکے اس کے خنگف درج قائم کیے جائیں اور اسے کھانے کے قالب بنیا جائے۔

مرسکیں کہ دھیل تھیلی کے گوشت کو کر براجی منتخب کرکے اس کے خنگف درج قائم کیے جائیں اور اسے کھانے کے قالب بنیا جائے۔

برطانید میں تمام گوشت کے سالانہ درآمد کی مقدار کے نصف سے بھی زیادہ تھی. یوں سجھ لیجے کہ اگر کہیں سے دوسرا گوشت درآمد نہ کیا جاتا تو چھوسات ماہ تک پورے برطانی علاقے کے لیے ہیں گوشت کانی ہوتا ۔

بحرم خرجز حبوبي مين وهيلول كي آبادي

وهیں کی الی واقصادی اہمیت کلیٹا اس کے روغن ہیں،
ادر کھیلی لاائی سے بہلے اس کے گوشت کی بہت کم مقدار خشک کے بحر مجمد شالی سے بورب اولائی جاتی ہیں بیکن پر سیا کم روغن ہیں اس بحر مخمد شالی سے بورب اولائی جاتی ہی بیکن پر سیا کم رسائی ان الدار ہوئی ہے۔ مام طور پر یہ وہا تھا کہ گوشت کو بچاکر اس سے تیل نکا لینے کے بعد سب کا سب کوشت بجر سمند کو بچاکر اس سے تیل نکا لینے کے بعد سب کا سب کوشت بجر سمند کر میں بھینے دویا وہا تا تھا بھیلی لڑائی سے بھی کے بینرن میں یہ علوم کیا گیا کہ بر لگا نید اور نا آدو ہے کے شکا دی جہا زوں نے جتنے وصیل مارے تھے بر لگا نید اور نا آدو ہے کے شکا دی جہا زوں نے جتنے وصیل مارے تھے بین نظر کہ یہ گوشت کی یہ وہر تی الدور کی انتہاں مقبقت کے بین نظر کہ یہ گوشت کی یہ وہر تی اور مقدار

یں ۔ ان میں سے دوتمیں لین "بلیوسیل دنیارنگ کے دھیل، اور 'بن وسیل' (محیلیوں کی طن بر رکھنے والے وسیل) سہ نیا در تعداد میں ہے جاتے میں اور چ نکہ ان کا جم مہبت بڑا ہوتا ہے اس لیے تیل کی زیادہ ہم مقدار ان ہی سے حصل کی جاتی ہے ۔ باتی دو قبروں کے نام س ومیل اور سمیت میک' یعنی کبڑی لیشت والا وسیل میں ۔

ان جانوروں کی سیامت کا تصور بہت دشوارہ ہو۔ ایک البور بیل ان کا ریحار فرم مجروب اس کی لمبائی ، وفٹ اور وزن سیام اور در ن کفا یہ سیام ن کا مقال اور در ن کفا یہ دو سرائین کفا ۔ ایک فن دوسل اور اسٹن وزنی کفا یہ بیار اور اسٹن وزنی کفا یہ بیان کر کہ اس دایو بیکر جانور کا تقریباً نصف صد بیاج بی والے گوشت بی مشتل ہوتا ہے۔ قابل بخ یا امرے کر صرف ایک دہیل کبنی ذیادہ نسانی مشتل ہوتا ہے۔ قابل بخ یا مرہے کر صرف ایک دہیل کبنی ذیادہ نسانی خذا مہیا کرسکتا ہی والی بیٹرے بیل سے تقریباً ۱۰۰ اور بیٹر جانور وہیل کے گوشت کی مقدار کا صرف بین حصر ہوتا۔ ایک بڑے بیل سے تقریباً ۱۰۰ اور بیٹر جو میرود

جسأني تشريح

چوں کہ زمین پر نہنے والے ذوات النّدی کی برنسبت ہیں کے بیرونی اعضا مثلاً اپھ پاوں "بہت جھوٹے ہوئے ہیں۔ اس لیے اس کا گوشت زیادہ تردھڑ بی میں ہرتا ہواواس کا نیست صد بنہ بہت اسانی سے دست باب ہوتا ہے۔ صرف ایک بی بلگر پرینی ان عضلات میں بایاجا ماہر جو بھیے کے اوپر اور بہلوؤں میں سرسے لیکر دم کمک بھیلے ہوئے ہوئے ہیں۔ اس صحے کے گوشت کے السینے دم مک کھیلے ہوئے ہوئے ہیں۔ اس لیے غذا کے طور پران کا استعال اُسان ہے۔ سیدھے ہوئے ہیں۔ اس لیے غذا کے طور پران کا استعال اُسان ہے۔ اُن جا فوروں میں ہوتی ہے جن کا گوشت کھایا جا تاہدو ہیل کی جربی اُن جا فوروں میں ہوتی ہے جن کا گوشت کھایا جا تاہدو ہیل کی جربی مالی اُن فوروں میں ہوتی ہے۔ بن کا گوشت کھایا جا تاہدو ہیل کی جربی مالی اُن فیری جن ہے جا دوں طون ہوتی ہیں۔ بالکل اس طح جیسے جیلی ہوا ہوا ایک موٹا کی موٹا ہی اور جربی کی کے چادوں طون ہوتی ہیں۔ بالکل اس طح جیسے جیلی ہوا ہوا ایک موٹا کی موٹا کی اُن فیری ہوا ہو ہی ہوا ہوا ہیک موٹا کی اُن فیری ہوا ہو ہے۔ اس لیے دیل کا اِس تن کی موٹا کی اُن فیری کا بیس فی صدی ہوا کہا ہے۔ اس لیے دیل کا کے در ہے جانی وزن کا بیس فی صدی ہوا کہا ہے۔ اس لیے دیل کا کے در ہے جانی وزن کا بیس فی صدی ہوا کہا ہے۔ اس لیے دیل کا کوشت کے در ہے جانی وزن کا بیس فی صدی ہوا کہا ہے۔ اس لیے دیل کا کھیل کا در ہوتی کی در ہوا کہا ہیں۔ اس کے دیل کا جس کے در ہے جانی وزن کا بیس فی صدی ہوا کہا ہے۔ اس لیے دیل کا

گوشت کھانے والااُدی گوشت میں جربی کی زیادتی کی نہیں ، ملکہ کمی ہی کی شکایت کرسکتا ہے۔

تازه گوشت کا ذر لعیه

وسیل کے تبکاری اس کے گوشت کو بجر بخد جونی کی سرد ہُوا میں کم سے کم ایک ہفتہ تک اور زیادہ سے زیادہ دو ہفتوں میں لٹکا کرر کھتے ہیں ۔ ایک دور وز لٹکنے کے بعد گوشت کا او بری مصد خشک سیاہ اور اندرونی صد نرم و الائم ہوجاتا ہی، گوشت کی تیاری سے ہملی سخت و سیاہ تھمہ کاٹ کر الگ کردیا جاتا ہے، اور صرف اندرونی نرم جھر ہتا ل کے لیے دکھا جاتا ہے۔ گوشت کے نشکنے کے دوران میں نوانی کانی جھر میک میک کرنے گرجاتا ہے ادراس سے گوشت نوانی کانی جھر میک میک کرنے گرجاتا ہے ادراس سے گوشت نوان در بہتر اور لذیذ ہو جاتا ہے۔

اُس طَلَ مُنْفُ کِی ہوئے گوشت کے ستوال کا بہترین المقر یہ ہو کہ اس کے قتلے ال کربیا ذک ساتھ کھائے جاتے ہیں۔ اس حوت میں وہبل کے گوشت میں کوئی فرق نہیں معلوم ہوتا۔ یہ قتلے بہت لؤ بم اور بچٹے کے قتلوں کی طح ہوتے ہیں۔ اس کا قیمہ سانی اسمور سراور کو فقہ بھی بہت اچھا ہوڑا ہے۔ مزید برآں ڈھیل کے گوشت کو بھاب سے لیکا کر اور نمک سود کرکے ہی رکھا جاسکتا ہی۔

گوشت کی شین

بھیل کے شکاری اور وصیل کا گوشت کھانے والے اشخاص جانے ہیں کہ اس گوسٹ کی توبیں اور دوسر کے جانے ہیں اور دوسر کے جانے ہیں کہ اس گوسٹ کی تربیں اور دوسر کے گئے ہیں۔ ناذا کے لیے دیس کے گوسٹ کا انتخاب کوسٹ کے دنگ کی کہرائ دکھ کرکیا جاتا ہو کے ذر داور گلابی دنگ کا گوسٹ کے دنگ کی کہرائ دکھ کرکیا جاتا ہو کہ اور مسیاہ گوسٹ سے ذیادہ نرم اور لذند ہوتا ہے اور جو ل جو ل یہ جانو رہم ہیں بڑھتا جاتا ہو اس کے گوسٹ میں کوسٹ میں کے گوسٹ میں ایک خاص فیم کی لوج جھیل سے کسی قدر تفاق بی تا ہے بیدا ہوتی جاتی ہوتا ہے۔ بیمن تصویر جسے بہت اچھے سے بیدا کا ذرہوتا ہے۔ بیمن تصویر جسے بہت اچھے سے بیدا کا گوسٹ میں جوالگانہ ہوتا ہے۔ بیمن تصویر جسے بہت اچھے سے بیدال کا گوسٹ میں جوالگانہ ہوتا ہے۔ بیمن تصویر جسے بہت اچھے سے بیدال کا گوسٹ میں جوالگانہ ہوتا ہے۔ بیمن تصویر جسے بہت اچھے سے بیدال کا گوسٹ میں جوالگانہ ہوتا ہے۔ بیمن تصویر جسے بہت اچھے سے بیدال کا گوسٹ بھی جوالگانہ ہوتا ہے۔ بیمن تصویر جسے بہت اچھے سے بیدال کا گوسٹ بھی جوالگانہ ہوتا ہے۔ بیمن تصویر کی گوسٹ کے بیمن کا گوسٹ بھی جوالگانہ ہوتا ہے۔ بیمن تصویر کا گوسٹ بھیل کا گوسٹ کی کا دور کیا ہوتا ہے۔ بیمن تصویر کا گوسٹ کی کوسٹ کی کھیل کے کہ کوسٹ کی کوسٹ

اور کھانے کے لاتی ہوتے ہیں اور بین دوسرے صول کا گوشت اچھا بہنی ہوتا گوشت کو مختلف درجوں میں تقسیم کرنے کا پرطریقہ اب مک اخت یاد کیا گیا ہے " آلے" بینی بہلا درجہ دوی ماہل المکاسر شکو ۔ "بی" مین دوسرا درجہ گہرا سُرخ گوشت " سی" لینی عمیرا درجہ بہت گہرا سُرخ تقریبًا مال برسیا ہی ۔

یہ تو ایک مانی ہوئی بات ہوکہ غدای اجتہاد سے گوشت کی اچھائی اور برای ذائقہ ہی کے ذریعے معلوم کی جاسکتی ہے اور زبان ہی وہ چیز ہے جو تھینے کے بعداس کے مطبوع ہونے کا فیصلہ کرسکت ہے در سری کسوٹی اس کے اجزاکی کیمیائی جانچ ہے۔ اس طریقہ برمعلوم کیا گیا ہے کہ وہیل کے گوشت کے اجزائے ترکیمی مندرجہ ذیل ہیں۔

دو مسرد وره الليك وال	ونفيل کے کورنت میں	
جازيك كوشت في عَد	(فی صدی	37.
4.3	44 - 0	يانى
14 - 0	14 - 4	پرونمین
۳	س - بر	چربی
2	٠ > ٢٢	كارتوكسين
· * *	٠ ٧ ٩	كرمثين
.414	1"	يبورين
4	4	بولي جسنرا
10	14	محلول تبزاب
· · · Δ		سوديم
	٠٠٠٠٠	كيك يم
٠٠,٠٠		کیات میکندیم اده در سا
• z q	! "	لتني جب زا

منحمد ما ڈلوں میں بند گوشت

وسیل کے مخمد گوشت کا تجربے کرنے سے یہ صاف ظاہر ہوگیا ہو کر غذائی اعتبار سے مینوش ذائقہ ہوتائے۔ جاپئے کے دوران میں ۱۵۰ دمیوں کو برگوشت یکا کر کھلا یا گیا اوران کی لاتے مال کی گئی۔

وھیل کاجوگرشت معمولی طور رہینی منجد کیے بغیر فربول میں سند
کیاجا تائے اس میں کئی قدر تھپلی کسی بوہوتی ہے جو لکا نے برباتی ہیں
دہتی ۔ لیکن میں وھیل کا گوشت ترکا دیوں کے ساتھ فر بول میں نبد
کیا جاتا ہے تویہ فرہنیں دہتی اور دوسر بے بڑے جانوروں کے
گوشت اور اس کے درمیان کوئ امتیاز نہیں کیاجا سکتا اور باضو سموسے کوفتے اور سالے وغیرہ جب بنائے گئے تو دوسرے گوشت
سے ان کا امتیاز قطعًا نا مکن ہوگیا۔

> بان کی گلوری د بقسط

میری بوی ہر شام کو ہرمقام برقل دُوات اور کا غذا در بنے ہوئے پان اور ایک ایک اگالدان دکھوا دیتی ہیں کیوں کہ گوتی نہیں جا نتاکہ آن مجبلی دات میں کس جگہ جیڈ کرتھس کری کام کروں گا۔

ادریکیتے دتت تجھ بال کھانے کی مہت ضرورت میں آتی ہے اور بغیر بان کھائے میں دوفقرے ہی موزوں طریقے سے نہیں ککو سکتا۔

عور تول سے درخوست

ا جرمیں ترام تعلیم یانتہ اور خوتعلیم یافتہ بورتوں سے درخوات کرتا ہوں کہ وہ پانوں اور پاندا نوں اور اگال دانوں کی صفاتی کو گھسر کے سب کا مول سے مقدم تھیں .

اگرده ایساکرین گی توان کے گھروں کی سسینکر ول بمیاریا ل دو بوجائیں گی اوزان کو دانتوں اور مسوڑ صول اور حلق اور معدے ک کوئی بیماری ستانے نہ پائے گی ۔

ركاناباتى،

زخم معت (

نون دا ندلینه می ایک بیسی عضری حیثیت دکھتا ہواس لیے گربنت مالمگیر حباک کے دوران میں ادر بالخصوص آخری جسمیں الیے مریفوں کی تعدا دہبت بڑھ گئی تھی۔

اب جواس زخم کے دیکے کا جدیدترین آلو ہیجا دلیا گیا ہے

ہرکانام کیشروسکوٹ بعنی معدہ بین ہے۔ اس الدکو صفوم کی داہ

سے مریض کے جسم میں داخل کیا جانا ہے۔ آگر چہ یکمل خود مریف کو

بہت ناگوار ہوتا ہے۔ لیکن ڈوکٹروں نے اس کی بڑجوش حمایت

متر فئ کردی ہے اور ڈوکٹر شنیڈ لر (Schindler) کے

ایجاد کر دہ طریقہ کو سنعال کر کے اب ایک ما ہوطبیب معدی زخم کو

اس کے ابتدائی تھلے کے وقت بی دیکھ سکتا ہوجب کہ اس میں سوگی کی فوک کے برابر ہوجاتا ہے۔ ایک طی

یر زخم ہو کہی تھی بڑھ کرا گی بڑے سکے کے برابر ہوجاتا ہے۔ ایک طی

برابر ہوجاتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس میں تھیدن سے

برابر کر دیا گیا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس میں تھیدن سے

مریخ کر دیا گیا ہے۔ اور اس کے کنار ہے کہی قدرا بھرے ہوگے۔

مریخ کر دیا گیا ہے۔ اور اس کے کنار ہے کہی قدرا بھرے ہوگے۔

الاتيان.

اب تک ان لوگوں کو چومستندطی رئیالوں کا مطالعہ کرتے ہیں. اتنامعلوم ہوتیکا نے کہ اگران کے شکرکے زیریں حصے میں درج وكرب محسوس ہو تو انھيں نورًا طبى مشوره كرنا جائے۔ يہنين كائي رائے سے جبٹ کوئی تیز دُوا اٹھائی اور مضمیں انڈیل کی اگر اِتّفاقْ ہے یہ در ڈالتہاب زائدہ اعور کے باعث ہے تو تیز دُوائیں مهاک نابت بوسکتی ہیں۔ گر دوسری طرف ہی بات کے جانم والوں کی تعدا دزیادہ ہنیں جوکہ اگر شکم کے بالائی صف میں یا اور کی طرف درد مجسوس موياس در دفے کہاند مرض کی صورت اختيار كرني بوحب بعى الخنين خودا بنا علائ أب بهيس كزما حاسبے اور نہ کوئی تیز دکوا ستعمال کرنی جا ہیے۔ اس طنع کے درِدس مجی بعض اوقات اليي صورت موسكتي بوكمة يزو تند دُواتين مهلك نابي ل س صورت میں تیزمسکن دُواَوَں کا نقصان دہ اثر برا ہ واست بنیں ہوتا المكرم ریض كودھو كے میں دال دنيائے جباس کے دردیں افاقہ ہوجا ہائے تو وہ تجھ بیٹتا ہے کہ بیمعدہ کامعول دُروعَها الخرائي مضم كانتجه ما كثرت رياح كاكرشم تعا اس كالعبد ومطنن بوجاتا بواوركس المطبيك رجوع كرتائ بعكن حققت يه وكرطبي مشوره كرنااس كاست بهلا فرض ها يدمكن تفاكراس كا دردكس قلى بيارئ إمعدى كمرطان يامعدك كاندونى علان من يا فم معده من زخم ما ناسورى علامت بو معدم كاير خطرناك ززارى (Stomach ulcer)

اوراگراس کی طرف سے عقلت اور لا بروائ برقی جائے تو تعین

حَالِمَةِن مِيسِيلانِ وَن كَے باعث موت واقع ہوسكتى ہے۔ أكر

نعنبل خلاسيه يه صورت منهى بوتومريض اتنا لاع اور ناتوان جآما

ئے کہ اس کی طاقتِ مدافعت ختم ہوجاتی ہے اور وہ متعدی امراض کا شرکار ہو جاتا کے بیزند لیے زخوں کی پیدائش میں فکروٹر دراور

یہ درد کھانا کھانے کے فرا بعداس لیے منیں ہوتا اور تقور کو تقوات وتفه سكون كاسبب يرب كرجب تك غذا معدي أي بويد زنم كو" معدى ترشول مست تفظ بهياكر تى بي سكس جوب ي غذا اپناراک براختیارکرتی ہوا دراکے بڑھتی ہے وہ کھلے ہوئے زحمت کو معدے کے نیز اورطا مورکیمیائی سیالوں کے دیم وکرم پرچیواردیتی ہی جن ين إكثر وكلورك ايشر كوخاص الهميت عصل بورج مريض اس زخم كا ازه نسكار ہونا ہواسے جلدې معلوم ہوجا نا ہو کہ اگروہ کوئ مکی مذا کھایتنا ئے یا ایک گلاس دودھ پی لیٹا ہویا تیز ابھیت کو لمفع کرنے دالی گولی یا قرض كالينا بوقوك دردست فاقه بوك كتائب اس كاسبب ك كريم كودى تخفط على بوجالات سكا تذكره اوبركياكيات. مزيريول اس كويه ممي معلوم برجاما وكدالكيل يامصالحه دارعداو ہالی ہوئی جب روں کے ستعال سے اس کے در دی شدت ات اب مِ داشت بوجاتی ہے۔ اگر برمریف وانائی سے کام لینا ہی مفیدا ور لكى فغذا دَن كومه تعال كرتا ہوا ورسخت ترین بزم پیز دیجندال بیتائے داس کے زخم میں بھی بے اثری اور اندمال کی صورت پیا بول ہے مکن زیادہ جوش ماغیر معمولی عصدیا بیجان کے وقت بھیستر بر درد دد كراً تائه.

اگرمریض بے پر دا ہوا پر بہت دواحتیاطے کام نہیں ایتا تو کا زخم ٹر متاجا آئے اور گھرا ہوتاجا تا ہے بہال تک کددا، دہ معد سخت دیوادیں سوراخ کرونیا ہے اور معدے کی جیسنری ٹیک

قعرشكم ميں بني جاتى يں يا ٢٠) نون كى كئى تغربان ميں گفس كرسيلان خون جادى كردتيا ہے۔ ٣٠) يا جب مندل بهرتا بوتب مي ايك سخت اور كھرا بواداع جوڑجا تا ہے جو غذاؤں كے اترف ميں دكا وث ڈالتا كے لئ بى جو يہ يكوں كے باعث يرضرورى بوكر دردشكم اور معدسے كے زخم سے بھى بى بے بروائى مذبرتى جائے۔

(7)

بہت کی نیودیٹر ہول میں دسیرت کا کام کرتے والے ایک اللہ سے اس طح کے ناسوریا قرحہ کے اسباب اورطریقیہ علائ معلوم کرنے میں مصروف بیں چول کہ سائے بے حدکرم مور ترب مشروب اورائیسی لی ہوئی نظرا میں جو ہو ہے کی طسرت سخت ہوجاتی ہیں اور مربد برآل خود مربض کی جمانی اور دماغی کیفیت مجی افرانداز جو آل ہے ۔ اس لیے ظاہر برکہ تحقیقات کامیدان بہت وہی بوادر بہت سے مسائل برتحقیقات اب تک باتی ہے۔

مند کا زخم جس طح نبتا ہواور وجود میں آتا ہواس کے کو کیمیائی
عالات بہت دنول سے معلوم بیں انسان کے معدے سے غذاکو میاں
عمد کو گرشت سیسی سخت اور سے سی غذاکو میاں
کلودک الیٹ اور کیپ بین ' دجو بر باضم ، کا افراز ہوتا رہتا ہے۔ اس کا
سبب کہ ربع وق باضم خود معدے ہی کو کیوں نہیں ہضم' کر دیتے ' یہ کم
معد کے کہ اندرونی علی بینی ہنتر ' کی سطح نعاب کے سلسل افراز وں
معد کے کہ اندرونی علی بینی ہنتر ' کی سطح نعاب کے سلسل افراز وں
سے محفوظ در ہی ہے۔ اگر کوئی جیزالیسی واقع ہوتی ہوجو تیزاب کو روسا
ویا ہے۔ اور لعاب کو گھٹا دیتی ہوتو زخم پیرا ہونے کا امکان فریا دو

بوں کہ تمباکوا در آمام برلکلت غذا وں اور الکمل سے معدے کا تیزالی افراز ٹرھ جانا ہے۔ اس لیے زخم معدہ کے مریض کے لیے یہ تما چیزیں تطعنا منوح میں ، تہوہ میں جوکشین " ، تہوین یا نباتی قلوی جز و) ہوتا ہے اس کے متعنی فیسوٹا او نیورٹ کے ڈاکٹر ایڈوارڈوالیس جائے ہے جو ایک ہوتا ہے اس کے متعنی فیسوٹا او نیورٹ کے ڈاکٹر ایڈوارڈوالیس جائے ہے کہا دول تحقیقت اس کی شہرین کا آبکیش تقول کی ہے سما تھ دیا جا تھا کہ آگر بلی کو تبوین کا آبکیش تقول کی ہے۔ اس کے فرا ای بعد نا تھا لیمرانی بعد نا تھا لیمران

یونیور بن کے ماہری عضویات نے بیٹا بت کیاکہ بلی ہویاانسان ہو تہدین کے خیکیٹن کے بعد دونوں کے معدے کی تیزا بیت بڑھ جاتی ہے۔ داکٹر جنآ ادران کے ساتھوں کا تحقیقاتی کام دوران جنگ میں ملتوی ہوگیا تھا مگر اب بھر تحقیقاتی سرگرمیاں سٹرج ہوگی ہیں اورمب بتالوں میں تجربات کیے جا د ہے ہیں ۔

دئاغ اورمعاه كاتعلق

ہونا ہواس کے متعلق صرف کیمیائی اسباب برنگاہ دیکھنے یا اختیاب علوم کر ہونا ہواس کے متعلق صرف کیمیائی اسباب برنگاہ دیکھنے یا اختیاب علوم کر میں ہنے ہونا نے اس کی المبت بی اتن ہی ہوتی ہے جنینی کہ اس کے معدب میں ہنچنے والی غذا دن کی۔ تقریبا ایک سورس ہیلے ڈاکٹر دیلیم برنے السانی دمانی اور معدد کے کم نعوض دشتہ کا عثوس نبوت حاصل کیا تھا اور ایک سیابی کے دنم معدد، کا مطالعہ کرکے یہ تیہ لگایا تھا کہ خیالات کا فوری اثراس کے معددہ کی اندرونی حالت برہوتا ہے۔

اس كرسترسال بعدروس كرسنهور ابرسائن آئ بي بوائه في كول كامطالعدكرك زياده وافع طور برينا بت كياكه دماغ كى حائت معد كى حالت مي بهت قري يرضته موجود جود بعد مي أداكم و ولعت في مزير تحيقات كى اور معد بربر جذبات كانركوبها ل تك أبت كي سح جس وقت شرم سے مربض كے بجرت برسم في دوڑ جاتى سے فوراً بى مقد بر بھى سمر فى دوڑ جاتى ئے اور حب مربض كوكوك آشول بوتى ہے تو معد المحال بہت تيز بوجاتا ہے اور يا كي اليماموق بوجس سے فرم معده كا مكان بها تر موجاتا ہے اور يا ايك اليماموق بوجس سے فرم معده كا امكان بها تو مولئے۔

سائنس دال کہتے ہیں کہ غم اور ایوس صیبے بندبات کے عالم یک معدد کی افران کے عالم یک معدد کی افران کے عالم یک خود کی افران کی افران ہوجا آباد خیال سے تیزاب اور جو ہر اچنے میں کی افران ہمت بڑھ جا آباد اور معدے کو مہت تیزی سے کام پڑتا ہے اور اس شدید سر گرف میں سک کا استر بھی تیزی سے سکڑ آ اور بھیلتا ہے جس سے بجد ٹی جو ٹی جو ٹی خواش کا استر بھی تیزی سے سکڑ آ اور بھیلتا ہے جس سے بجد ٹی جو ٹی خواش کی اور ہوجاتی ہے ۔

دماخ اورمعد می درمیان بوتعلق ہے ۔ اس کے سلسلے میں ایک مرد جانچ کا داقعہ دل حب ہے۔ "زخم معدہ کے نیس مرفیوں کو جو برظام کری صب مرض میں مبت سلطہ سے مصنوعی جذباتی بیجان میں متبلا کیا گیا اورید دکھا گیا کہ اس اضطراب انگیز صورت حال نے ہرمرفین کے معدے میں تیزاب اور جو ہر باضم کے افراز وں کو بڑھا دیا وزمورے کو صدے زیادہ سرگرم عمل کر کے اسے بولے "کی شدید حرکتوں میں لاکردیا۔ حدے زیادہ سرگرم عمل کر کے اسے بولے "کی شدید حرکتوں میں لاکردیا۔

داغی علائ اگرچ زخم معدہ کے مرفی کے لیے ایک مفیدطریقہ علائ کے کے مان کا کی وقت اورطویل مدت کا طالب ہوتا ہے۔ اس لیے شدرت مرض کی حالت میں دواؤں کی طرف دجوئ کرنا بھی ایک عندودی عمل کے اورکوئی طبیب دوائی علائ کونظر الداز نہیں کرتا۔ مکی فیف کو یہ بی بتانا طروری ہوتا ہے کہ وہ بریشانی تشویش اور بیجان انسری جذیا ت سے بر بمیز کرے بر المالی ورشوا کی مالی کونٹی علائ ایجاد کیا تھا جس کا ایک فید ورسودا ورکزیم کا یا بند کر دیا جائے اور معدے کے تیزابی افراز دن کوسودا ورکزیم کا یا بند کر دیا جائے اور معدے کے تیزابی افراز دن کوسودا حیات انسان کے ذریعے لے اثر بنادیا جائے بھریہ علاج مذروط بیوں کے لیے۔

اس طریقه علائ می بهت سے نقائص ہیں۔ ایک تو یہ کہ ہنتوں اور مہینوں کک سرت دودھ اور کریم اور درمبانی و تفوں میں سوڈ ا یا دو مهری القلی کی جند نوراکیں مریض کے لیے اس قدر صبر اُذما ہوجائی ہیں کہ توی سے قوی ادادے والا مرین کی گعبرا الحستا ہے اور اس غلا کی تب اور اس غلا کی تب نور کا ہوتا ہو اور دو مهری غلا المروع کر دیتا ہے۔ اس کا یتی نظرانک ہوتا ہے اور زئم بھر تیزی سے ابحراً تا ہے۔ دو مرافق یہ کہ اس غلا ہیں مختلف اور نہایت ضروری حیا مینوں کی کی ہوتی ہے۔ کہ اس غلا میں مالات میں القل کے کشرت ہمال سے ایک دو مرامض کی بدی کہ دو مرامض کی بدی مورد سے میں اور ایشی مورد سے میں زیاد ہی کھیف دہ ہوتا ہی۔ مزید براس القی سفو وں سے میں اور ایشی مورد سے می زیاد ہمامیاں میں لاحق ہوجاتی میں۔

ایک دومراطریق علان جواب تک تجرباتی منزل میں ہو یہ ہو کہ

مرتفیوں کو "امینوایسڈ" استعال کرایا جائے۔ اگر چرکیمیائی اصطلام یس الصابسادين تيزاب كهاجا ما مع كريه عام معنون من تيزاب نبي ب. ملکر گوشت دودهدا و بغیروغیره کے نیادی کیمیای اجب ایشتل ہے ملکہ برات خود یہ حیاتین عن ایس میں بن کو مضم کرنے کے لیے تیزاب کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِن کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اُن سے معدی تیزا · كم بوباتاب اوردوسري طرف بم بي تغديه عصل كتاريتاب اس سِلْسِينِ مِن سَجِيلِيدِ وَلُول جِوا بَدُوا مِي تَجْرِبات نِهِ مِارِكَ يُنْهِورَتْ كَالِحُ أَكَ میڈنین میں کیے گئے وہ بہت جوسلہ افزاتنے۔ ۱۴ مرتضول میں موا مرتضول کا درد ۲۴ کھنٹول میں اچیا ہوگیا اور ۸م گھنٹوں کے اختمام ؟ باتى مرتضور كويمي افافة مؤلّيا.

اس سيكيليس ايك دوس تجربهي كياكميا - بيرح ب كالعلق : ینی جہ ہر ہانشم سے ب میں جو مرحب پیتر ابوں کے ساتھ مل کر مل کرتا

م- مسن بی دستاہے اور معالحین کاخیال ہے کہ س کے بعدی سے نئے نئے زخم برا ہوسکتے ہیں۔ معلومات

> این ساری جاندا دفروخت کردی اور مرفے کے لیے لینے دطن مینی امراککا . والبي جلاكيا . ايك سال كے ابر رستهائن كے مسيتال ميں ايك دوسرا أبريش كإياداس داكرة فنخيس كى كداس كوسرطان كى بعيادى نهيي اس کے بعد ہی دہ اٹھا ہوگیا۔اس کا وزن بڑھ گیا' اس کی تن در ہی واپس آگئی اس نے کام کرنا بھی شرقع کردیا اوراپی موت کے التوا پرایک کتاب بمی مکه خوالی. پہلے ابریش کو تھے سال گز رہے ہیں۔ اب وحاتث فررد کی عمر عسال ہے اور اس نے اس بنا پر کہ اب تك إس كى موست نهيس آى ئے لندن كے سرتن بر ٠٠٠ ٩ سزار او نار جرانه کا د تولے کر دیا ہے۔

> > رٌیڑہائ"کھاد

جوبرى طاقت كے برمسر كادكنے برانسانى مفادكے ليے ج نیّ ننی دریافتیں ہوری ہن ان میں ایک حب زر دیر ای کھاد "مجے۔

نے تومعدے کی دیواروں میں سواج پُداکردیتا ہے ۔ اس سامے تیزابیت کورفع کرنے کے لیے" سوڈیم الکیل سلفیت " بھی ستعال کیا كيائي بلين العض مرلفيوں كواس سے فائدہ ہوتائے اور معض كونہيں ادر تعضول کا مض ترک دوا کے بعد پھر عود کر آتا ہے۔ اس کے معنی یہ بي كه يعلاج بهت كامياب ابت نبيس بوا بح ليكن مفسرى اطعا تحقيقا تى سرگرميوں ميں مصروف ميں۔

جب علاج قطعًا ناكامياب أبت بوجا مّا ب توضط ناك معدى ز فم یا قرحہ کے ملان کے لیے سرجری مدد کیتے میں اور زخم کو کاٹ کر نکال دیے کی کوسٹش کی جاتی ہے۔ اب معدے برعمل جباری کے طریقوں نے بھی ترتی کی سُنے اور جب زندگی کوئی امید باقی منہ ہو تومعدی جرا گ زندگی نے جانے کا امکان موجود ہو۔ سکن یرایک عبیب بات ہے کہاں طِيّ رَخَم سے نجات عامل كركينے كے بعد ہي ورفين «زرحت معدد" كا^{ما}

(بقيه صفحر 4 س)

ا دِنٹر بویں جوہری انرمی کی ترقی دیمجیقات کے لیے جو کا رخانہ ملا كميائهة إس ك افسرائيايي ذاكر اسبكس في اعلان كمياه كم انجی اس طئے رہ کی سمئیٹ نگڑوں در یا فتوں کی توقع کی جاسکتی ہو۔ زمین سے زیادہ اناج سبزی اور تھیل وغیرہ میکدا کرنے کے لیے جوریڈیائی کھا درریا نت کی گئی ہے اس کا اثر میں ہے کہ اگر کیمول کے کھیت کی مٹی میں یہ ملادی جاتی ہے تو نیئے بودوں یں ابنی نی صدی فاسفیٹ کی مزیرمقدار مصل کرنے کے لیے فاسفیٹ کی مزیر مقدار ماصل کرنے کی صلاحیت ہوجاتی ہے۔ اس کی ترکیب بیہ کدمی میں تقور اسا " ریڈیائی مرکزی رکھنے والا" فاسفورس لادياجا تائيم- اميدكي جاتى سُي كرجب رفية رنست ریه چیز عام ہوجائے گی تو دنیا کی زرعی مہٹ اوار میں بہت بڑا اضافہ ہوجائے گا۔

مر د صحت طبی معلومات کوی ایماریس است ممر رو حرحت طبی معلومات کوی ایماریس است



ام : گاجرکوعربی میں جن من فارسی میں گزرزردک سنسکرت میں میں گر افراد کی سنسکرت میں میں گر افراد کی سنسکرت میں میں اور کرخن اور انگریزی میں سومیٹ دوٹ اور کیرٹ کھتے ہیں ۔

میا میں بنت : گاجر منہور کر دطی جڑ ہے ۔ مولی اور شائج کے اقسام سے ہے دار بکاکر بطور نانخورش دسان ، بھی ہتال کی جاتی ہے ۔ اس کے پودے کی چند دستی شاخیس ہوتی ہیں جن پر شاہمترے یا دھنے جیسے پتے گئے ہیں ۔ بنوں کے درمیان سے شن کے ممانند ڈوندی کھتی ہے جس بیسفید جیت درمیوں گلتا ہے ۔ لیکن عام طور برگا ہووں کو گول کے سے بیسلے ہی ومین سے اکھیڈلیا جا کہ ۔ لیکن عام طور برگا ہووں کو گول کے سے بیسلے ہی ومین سے اکھیڈلیا جا کہ ۔

افشام : گا بری دیسی اور دلائی دوشم کی بوتی ہیں - دلیں گاجر دل کا زنگ شرخ سیائی مائل یا زرد ہوتا ہے ۔ لیکن دلاتی گاجری زر دسٹن مائل بوتی ہیں .

اگر چدولائی کا جری دنگست کی نومشنهائی کے باعث زیادہ ببندک جاتی بین میکن دلیں گاجریں نشاد ابی اور شیرنی میں ان سے زیادہ ہوتی ہیں۔ هراج ، ۔ اطبائے کا جروں کامزاج گرم وترقرار دیائیے۔

سے بیوں مید موروں وبر کے اس بات کا ہوگئی ہوگئی۔ جدید تھیائی محرید تھی تھا ہوں میں نشاستہ سٹ کر فولا کو چر نہ اور فاسفور بنانچ کمیائی تجزیر کے نے برگا جموں میں نشاستہ سٹ کا جروں کے ستعال سے جات

کی پرائش بڑھ جاتی ہے۔ قلت الدم دانیمیا) کے مرفیوں میں ان کا ہندال فائدہ رسال ثابت ہوتا ہے۔ جوٹا ٹریوں کی ساخت میں شامل ہو، ان کو مضبوط بنا آ کہے۔ فاسفورس د لمغ واحصاب کوطاقت دنیا کے، اہذا کیہ فوائد گاہروں سے حامل ہوتے ہیں۔

مزکوره بالا اجزائے علادہ گا جردں میں حیآ مین او ب.ج (وُمُ بُرِخُ الے۔ بی سی بھی پائے جاتے ہیں اور یہ وہ حیات خِشُ اجزائیں جونسسانی نشود نما میں اضافہ کرتے اور جہانی طاقتوں کو بڑھاتے ہیں جم کی قوت مدافِعت میں اضافہ کہتے ہیں۔ مینائی کو قوت دیتے ہیں اسی لیے ضعف نیمبر کی حالت میں ان کا ستعمال ضعوصیت سے مفیلہ ہو۔

روائی فاکدیے: کاجریں مفرح اور مقوی عضا و دیسه میں ملین ہیں۔ مجیور وں میں منفث باغم اور کردوں ہر مدر بول تاثیر کرتی ہے۔ علاوہ ادیں عضائے تناسل پر میک افر کرتی ہیں ۔

ان ڈولڈ کو جال کرنے کے لیے گا ہروں کو مختلف طریقوں سے ہال کرتے ہے گا ہروں کو مختلف طریقوں سے ہال کرتے ہیں۔ نیز مرتی اور حلوا بناکر کے پتے ہیں۔ نیز مرتی اور حلوا بناکر کھاتے ہیں جن سے عذائی فائدوں کے ساتھ ساتھ دُوائی فائدے ہی کے ساتھ ساتھ دُوائی فائدے ہی کے ساتھ ساتھ دُوائی فائدے ہیں۔

گاہر کے بیج مدر بول دعیش ہیں ادر حیش کے لیے ان کا جومت افرہ تیاد کر کے پلاتے ہیں۔ نیز بطور سفوف مجی کھلاتے ہیں۔

طرافق مستعمال: - اگر گابرون کوکیا کھا، جاہی قرص فی جوٹی الد ملائم گابریں لیکر پہلے پانی سے اجمی طع دعو کرمان کردیں ۔ اس کے بدر بغیر چھیلے اجمی طع چہا چہا کھائیں ۔ کھانا کھانے کے بعدیا تسیرے ہمر کھایں جمج خمار مذکر کانا مناسب نہیں ہے ۔

اگر گاجریں بکا کربطور نانخوش کھانا جا ہیں قواس عوض کے لیے موٹی گاجردں کا استعمال مناسب، - ان کو دھوکران کے اندرسے تخت صے کو دھے تخوان گزرینی گاجرکی بڑی کہتے ہیں) کال دیں اور باتی کے

قبلے کرکے علی آئی پر تہایا گوشت کے ساتھ بھارکھایں۔ گاج دل کوجش کے ساتھ بھارکھایں۔ گاج دل کوجش کے ساتھ بھارکھایں۔ گاج دل کوجش نہ کے کان اور ان کا پانی محال کے تعرف میں سب کہ بھیاں نرم ہوں اور بچے کانشووٹ اجھی طی نہ ہور جا ہو اگر جہ کی گاجروں کا کھلانا مغید کے بلکن جی گاجری کے کھلانا مغید کے بلکن جی گاجری کو کھلانا مغید کے بلکن جی گاجری کو کھلانا مغید کے بلکن جی گاجری کو کھلانا کے سیان کو اور کھلانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گاجروں کو کوٹ کران کا پانی کالیں اور کولیے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گاجروں کو کوٹ کران کا پانی کالیں اور کھی کہ بھیاں مضبوط ہو رہ کی گاجری پانی کا جانی نشو و ن جی ہونے لگی گا۔ اور اس کا جہانی نشو و ن جی ہونے لگی گا۔ ایس کی جو کی بھیاں کو دو دوھیں بھی گاجر کی پانی لاکر لیا سکتے ہیں۔

ت نفقان ادرانتلان قلب کو دور کرنے ادر تعلیب کو قت دینے کی ایسے کا جروں کو بھوجائیں توان کو نکال کر در کرنے ادر تعلیب کو تا دینے کی در میان سے جریں اور اندرونی لکڑی نکال بھینگیں باقی کی خامشیں کرے ایک رکانی میں دکھ جوڈی میں حک کوان کی خامش کرے ایک رکانی میں دکھ جوڈی میں اور اس کے فوائد ندرے مصری اور عرق گلاب وکیورہ جیڑک کرکھائیں اور اس کے فوائد رکھیں ۔ اعلیٰ درجہ کی مفری ومقوی قلب بیز ہے ۔

عام جمانی کم زوری کو دور کرنے برن کو فربہ (موٹا) کرنے اور رت باہ کو بڑھانے کے لیے گاہرول کا علوا بنا کرمی کھاتے ہیں۔اس رت کہ سرم

ملواتے گور (دیگر،عدہ زودنگ کی دی گاجریں لے کر

ادر تعبيب مصرى وارهيني سونط ونولجان سرايك ايك تولد باريك فع

كرك اضافه كريد اخري وعفران مشك خالص تين بين ماسته عرق

كوره مين ص*ر كرك م*لائين اور دوزانه هيج وشام ماني بايخ الدكهاتين-

إكراس مِن خاتَّى بِرُّول كِامغز جاليس عرد تمي مِن أَبِيَّا إِس مُرك اضا فنه

کریں تو بیھلوائے گزر مغر کنجھ تک والابن جاتا ہے۔ اگر مشک مذفالنا چا ہیں تو اس کے بغیر بھی اعلیٰ درجہ کا مقوی حلواتیا رہو تا ہے۔ گاجروں کا اجاد بھی ڈالا جا تاہے۔ یہ ا چار خوش مزد اور جمہم ہوتا ہے۔ مرٹی موٹی گاجروں کی اندر وفی لکڑی نکال کر قائمشیں

کرکے مرتبان میں ڈوالیں اور اوپرسے منک اور رائی بقدر صرورت چھڑک کراچی طع طاکر رکھ تھجوڑیں۔ مرتبان کوروزان ہلا دیا کریں۔ اکر قاشیں نیچے ادر ہوتی دہیں۔ میں جارروز کے بعد مستعال کے قابل ہوجا تا کہے۔

من ارباط به المحافظة المنظمة المنظمة

بمدر دصحت

صحت برصوت مندلر کی پیشیں کر تا ہے۔

كياحسم ضي اولاد سي الكي صابق مرج

كائے عبيس وغيره جانورون ميں عي -

لین اس عام دستور کے خلاف بعض عور توں کے اڑکیاں ہی اور درائی گود میں اور درائی گود میں اور کا دیکھینے کی زبر دست منار کھتی میں اور بعض کے بہال اور کے ہی اور کے نبدا ہوتے رہتے ہیں۔ اوروہ اور کیوں کی صورت کے لیے ترستی رہتی ہیں۔

اس کے علا و بعض والدین کے بہاں نہ تدرمت و توانا بچ بیدا ہوتے ہیں اور نہ وہ تعلی و صورت کے کیا ط سے کوئی شش دکھتے ہیں مرا ہر سیان کی ہیں ہوتے ہیں اور نہ وہ تعلی وصورت کے کیا ط سے کوئی شش دکھتے ہیں محدا ہر سیان کی ہیں جن برعمل کرنے سے اگر اپنی خواہش کے مطابق لوکا یا لڑکی بیدا کر سکتے ہیں نیز اس کی صورت اور اطلاق پڑھی اُٹر ڈوال سیجی اور خلاق پڑھی اُٹر ڈوال سیجی کو در کے ہیں۔ ان میل کے مطابق اگر ممل کو جار مہینے گرد جکے ہول تواس و قت بھی خصوص غذاؤں اور دواؤں کے استعمال سے جن اگر ممل میں لڑکی اور دواؤں کے استعمال سے جن سیدی کر میں جن ہو تواس کی ہاستی ہو تواس کی اہمیت تبدیل ہو کو کا بن سکتی ہو۔ ہما اسے نزدیک یہ جہز قابل تواس کی اہمیت تبدیل ہو کو کا بن سکتی ہو۔ ہما اسے بن ہو جاتی ہے اس کی ہما تر بی بی بیا ہو کی کے جا سے ہو اس کی ہما ہو کہ ہو کہ ہو گرائے ہو کہ بیا کر ہے ہیں ان سے ہو کہ ہو کہ ہو کہ ہو گرائے ہو گرائے ہو کہ ہو

اس سلسلے میں یہ بات بھی یاد کھن جاسے کہ جائینوس ولقراط اور دیگر عکائے مقدمین کے نظریہ کے مطابق مردی منی میں قوت عاقدہ بوٹی ہے اور تورت کی من قوت منعقد و لیں اگر مرد تورت سے طاقمور ہوتی ہے توان کے بال لاکا ئیدا ہوتا کہے اور اگر تورت مرفسے سے طاقمور ہوتی ہے تولائی ئیدا ہوتی ہے۔ اگرچ اس سوال کا جواب قول خدادندی هوالذی یصورکه فی الادحافرکیف اینداء " (الشرط شاندرجم ادر می جس طح چاستا او بچه کی شکل وصورت بناتا او ایس موجود ہے ۔ وہی انجی بری صورت بناتا ہے اور جنسیت کا جامہ بہناتا ہے اور وہی اس کو صن صورت کے ساتھ حن اخلاق عطافرا تاہیے۔

لاریب ارمنادربی کے سی ہونے میں کلام نہیں سکن حکمات جدید وقد میں کلام نہیں سکن حکمات جدید وقد میں کام نہیں سکن حکمات ادباہے۔ آیا انسان بھی اس بارے میں کوئی دخل رکھتا ہے: گیا دوائی مرض سے اولاد ارکوئی سیرت اولاد بیرا کرنے کے لیے اس کی کوششیں بارا ور دوسکتی ہیں؟

ان سوالات کے جوابات بہشہ سے انبات میں دیے جاتے اسے بیں اوراس کومذکور وبالا قول خداوندی کے خلاف آسٹور نہیں کیا جاتا ، وجہ اس کی ہرہے کہ دنیا سبب الاسباب ہے۔ خدائے اس کا نمات کی ہرنے کا عدم ووجود اسباب کے تابع کیا ہے ، مشام مخلوق سلسلہ اسباب سے مرابط جاوراس نظریہ کے مبنی نظر سکا کے والدین کو حسب مرضی اولا دبرا کرنے فیص والدین کو حسب مرضی اولا دبرا کرنے فیص وقیم بات کو بیش نظر دکھ کرائی تدائیر بتاتی ہیں جن برعمل کرنے سے حسب خوامش جنین ممل کرنے سے سب

مام طور پر قدرتا تام دوده بلانے والے حوانات میں دہن میں انسان بی شامل ہے جس قدر ہے بئیا ہوتے ہیں ان میں نراور مادہ تقریباً برابر ہوستے ہیں۔ جو حیوانات ایک جبول میں کئ بچ زیئے ہیں ان میں سے نقریباً نصف نراور نصف ادہ ہواکر تے ہیں۔ جب کسی محدت کو جوڑ بچ بہرا ہوتے ہیں ان میں ایک نرجو تاہے اور ایک مادہ۔ اور جب ایک ہی جملے ایک بچ بئرا ہوتا ہے تو عوما ایک بار نرہو تاہے اور ایک بار نا دو۔۔۔۔۔۔ میں بات انسان میں بحل ورکھی جا تی ہے دور

موجدہ ذیا نہ کے حکمائے معقین ہی اس نظریہ کوتسلیم کرتے ہیں۔ اگر چہ تعبض حکمائے بورپ اس نظریہ کے خلاف بھی اپنی دائے ظاہر کہنے ہیں بینی ان کے خیال کے مطابق مردکے قوی بیرنے کی صورت ہیں۔ لڑکی اور تورت کے توی بونے کی حالت میں لڑکا بیکرا ہو تا ہی۔

بعض تحقیقات کے مطابق مردورت کی مرکا اختلاف مجی جنین کی مبنس پراٹر انداز ہوتا ہے۔ ان کے مشاہرات وتجربات کے مطابق لڑکے اور لڑکیوں کا نناسب مندرجہ ذیل ہو۔

اگرم د حورت سے تقریباً ہم سال تک بڑا ہو توان کے ہاں پُدا ہونے والے بچ ل میں نصف الرکے ہوتے میں اور نصف الرکی . یہی تناسب عام طور پر دیکھاجا آئے اور اس کو قدر تی تصور کیاجا تا ہو۔ اگرم دکی محرورت سے ۱۸ برس یا اس سے نیا دہ ہوتی ہے او ان کے ہاں ہو بچ پیدا ہوتے ہیں ان میں لڑکوں کی تعداد الرکیوں سے دد حن بن آئے کہ ہے۔

کین برایک فیر قدرتی بات ہے۔ قدرتی حالت وہی ہے جس کو ہم اس سے پہلے بیان کر چکے ہیں بینی ایک عمل سے او کا پیدا ہو اور ایک عمل سے اور کی سے اور جس قدر بھی بچے پیدا ہوں وہ حنس کے ایک عمل سے نصف العصف ہوں۔

دُوا بَيْس ، دوزانه مِح كوم دورت دونوں يه فيرنى بنا كر كھائيں. كو نيسرنى: تعلب مصرى تين مافق مغز بنولة بين مافئ سنگھادشك كا آثا ہج مافت، تينوں كو أده سينو تيس لاكر ليكائيں جب دوده كا شھا جوجائے مصرى بقدره خردت شامل كركے أگ سے نيچ آثارليں اور مفند اياكرم حسب مزاج ستعال كرين اگر فياده مقدادي بنا أجابي تو اس كا دو خيد بناكر ستعال كريں .

در پگر ز تعلب مفری دو تول موسل سفید دو تول مغز بنوله دد تر اسبوس بیول چار تول کوک میان کرسفون بنائی ادراس م

سے بقدر بھی اپنے لیکر آدھ مسیر دودھ میں لکائیں جب دودھ کا ڈھا ہو جا تو مھری سے شیری کر کے بیس ۔ روزانہ ہنے کو نہا اُنٹواک طق سنوال کر کیا۔ ان کے علاوہ لبوب کمیر معجون تعلیب موعملی پاک کا ستعمال بھی اس با دے میں مفیدا ور موٹر ہے۔

عن زائیس : مؤتورت دونوں ددده پیں ادر ددھ سے بنی ہوئی چیزیں گھائیں، کھیزفیر ٹی، بیڑا اور قلا تندستنال کریں ۔ گھی کھن نیم برشت اندھ ہوئے موٹے ادر تازی مرغ کا گوست 'جوان بکروں اور دنبوں کے گوشت اور ن کے خصیے کھائیں ۔ اُڑد' لوبیا مشرادر جنے کی دالیں اور گیبوں کی دو ٹی کھائیں ۔ اُڑد' لوبیا مشرادر جنے کی دالیں اور گیبوں کی دو ٹی کھائیں ۔

جیست قرارتمل ہوئیات تواس وقت بھی عاملہ کواہی تیم کی غذا دیں۔ نازہ میشے عبل جیسے آم خربورہ امردد کیلاا ورسیب کھلائیں۔ اگریفنم فراب ہوتو کھا نا کھانے کے بعد جوارش جالبیوس چھے بھے

اس کے علاوہ حاملہ کو جا جیے کہ وہ نٹرفیج ہی سے اڑکا پریدا ہوئے کا تصور کرنے اور سیجیے لے کہ اس مرتب صرور نرینہ بجے سے اس کی گود عجوالی خوش وخرم کام کان میں مصروف ایسے ۔ ریج وعنی فکر و ترود اور صرف فعنب اور خض وکسید سے اپنے آپ کو از اور کھے۔

ای طی اگری تورت کوسرف اید کے پیدا ہوتے ہوں اور وہ الائی کم تما کرتی ہوتی وہ خود اور اس کے میال مذکورہ بالا غذائیں خصوصاً گوشت اندے اور دودھ کی غذاؤں سے بہر ہر کریں ۔ اور اجر بے کی دوئی کھائیں۔ دالیں بھی مذکھائیں۔ وہ زیادہ جاوائی اور باجر بے کی دوئی کھائیں ۔ بطور اگران بر قناصت مذکر سکیں تو گہوں اور جوکی دوئی کھی تھی ۔ مرکد اور کسر کے انکوزین (سالن) سبر ترکاریاں اور ساگ پات کھائیں ۔ مرکد اور کسر کے انکوزین (سالن) سبر ترکاریاں اور ساگ پات کھائیں ۔ مرکد اور کسر کے دین جوئی جیٹیں ہوتوں میں سے کھی فی میٹی اس میں اور جب سندار دس دار میوے مثل نازگی سنتر ہوئی کو چزیں سبتال میں لائیں اور جب سندار دی میدار موت بھی اس قسم کی جزیں سبتال میں لائیں اور جب سندار دی میدار موت کھی ترکی کے دین سبتال میں لائیں اور جب دوئی میدار دیکی میدار موت کھی کا تصور رکھیں ۔

مست می اور در مین می از از جب می عروشم کوعده زمین می مندر اور تولیمور اولاژ برتے میں زاس سے بودا بی

اجھا پر اہوتا ہے اور جب اس کو اچی طی کھا دریتے اور وقت پر پانی سے
سینچتے لیتے ہیں تووہ اچی طی نشوہ نما پاتا اور خوب بھٹتا بھو اتا ہے۔ ہی
کے برخلاف جب نیج عمدہ بنیں ہوتا ، یا بیج عمدہ ہوتا ہے لیکن زمین ہی
کے موافق نہیں ہوتی اور نہ ایس کو اچی کھا دملتی ہوا در نہ وقت بہ
پانی میسرا تاہے تو اس نیج سے عمدہ لودا نہیں برا ہوسکتا اور نہ دو انجی
طیح نشوونما یا سکت ہی۔

یمی حال اولاد کا ہی۔ اولاد عوال اپنے والدین کے مطابق ہوتی ہو اس کی شکل عام طور پر پہنے والدیا والدہ سے مشابہ ہوتی ہے۔ نیز قدرت خوادندی سے بچے کو والدین جسے اخلاق وعادات بھی ددیست ہوتے یمن ہواس کو نیک پارسایا بدکر دار بناتے ہیں۔ اگر میال بیوی ہر طرح تورست ہول ان کی جمائی قیمی صحیح حالت میں ہول۔ ان میں باہمی افغت و مجمت ہو جن صورت کے ساتھ جن کسیرت بھی دکھتے ہول اصول جنظ صحت بر با بندی کے ساتھ عمل کرتے ہوں تو ایسے جوڑے کی اولاد حرور تندرست و توانا ادرصورت وسیرت میں متاز ہوگی انبطریکہ اس کی تربیت بھی ابھی ہو احل بھی انجیال جائے۔

لہذا جو والدین اپنے ہاں تن درست دقوانا خوبصورت اور خش اخلاق اولا د پراکر نے کے متی ہیں ان کو بیلے اپنے آب کو تنگرت وقوا ٹا اور خوش اخلاق بنانے کی صرورت ہے ۔ اِس عزض کے لیے وہ اصول صحبت پر پابندی سے عمل کریں . متوازن غذائیں کھائیں ۔ اپنے جسم اور لباس کی صفائی کے ساتھ اپنے خیالات کو بھی پاکیز و رکھیں ۔ روزانہ ورزش کریں ۔ کم اذکم مسج ومشام سبزہ ذاریاجین وکشت زار کی سیرکریں ۔

نفسانی تا شرات نفسانی تا ترات اولاد کے تو بھورت یا برات بالد کے تو بھورت یا برات بنائے ہیں۔ بنائے میں زبر دست دخل دکھتے ہیں۔ تجرب اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی بے کہ استقرار عمل کے دتت محدت کے دماغ میں جم شکل کا تصور ہو گا شکم ادر میں جنین مجی وہ کا شکم ادر میں جنین مجی وہ کا شکم ادر میں جنین مجی وہ کا شکل خوت یا در میں جنین مجی وہ کا شکل خوت یا در میں جنین مجی وہ کا شکل خوت یا در میں جنین مجی وہ کا شکل خوت یا در میں جنین مجی وہ کا شکل خوت یا در میں جنین مجی وہ کا شکل خوت یا در میں جنین مجی در کا شکل خوت یا در میں جنین مجی در کا شکل خوت یا در میں جنین مجی در کا شکل خوت یا در میں جنین مجی در کا شکل کا تصور ہوگا شکل کے در کا تو میں کا تو کی در کی در کا تو کا تا کا تو کا تا کا کا تو کا تا کا کا تو کا تا ک

ایک عورت نے ایک عبیب خلفت بجر جناتھا۔ اس کا مردی مبیاتھا الیکریسبم کا باتی صد مانپ مے مشابر تھا۔ اس کے متعلق

تحیق کی گئی تومعلوم ہوا کہ وہ عورت ایک دفعہ سُانپ کو دیکھیے کر ڈرگئی تھی بہت قرارِئس کے وقت الفاق سے اس کے دماغ میں اس سانپ کا تصور تھا۔

بلندا حاملہ کو جا ہے کہ وہ نو بعبورت بچوں کی شکلوں کا تصور کرے ان جو بعبورت تصاویر دیکھیے، شجاع اور با ہمت لوگوں کے واتعا پڑھ، اپنے کو ہمیشہ نوش وخرم رکھے، دوسروں کے سائمہ نوش اخلاقی سے مبنی آئے بھیناً اس کی اولادمی نمی بھی صفات ہوں گی۔

سے بیش کے میں اولادمی ہی ہی صفات ہوں گی۔
عمرہ عَدْ اَئیس ؛ ۔ عمدہ عنداتیں جو لذیذ ہونے کے ساتھ مقوی
می ہوں ، فیکم مادر میں جنین کی صورت و سیمیر دو نوں ہرا ترانداز ہوتی
ہیں۔ ان غذا وَں میں سے زیادہ ترغذا میں وہی ہیں جوا و ہر نرمینا والا کی تمنا رکھنے والی مورتوں کے لیے تکمی جا بھی ہیں۔ ان کے علاوہ تبض مضوع شہبے زیر مجمی ہیں جن کواکر زمانہ حل میں سہمال کیاجا تے تو امید ہے ان کے سہمال سے بچے ضرور نواجسوں ہوگا۔

کھوں کی ایس بہت ہوڑوں بھی جون نے اس بارے ہی ناریل می کو توصی رہ تالے میں بہت ہوڑوں ان ان اور بتازہ بینے کی ہوایت کی ہوئین تازہ تاڑی کا ہر حکم دستیا ہے ما ان مکن ہولہ فراتا وہ کھورہ کا دو دھ بہی تازہ کھورہ کھائیں اس سے ہی فائدہ بہنچ کا علادہ ازیں تازہ کھورہ کے علادہ بہی عام کھویرہ جو عامطوہ برازایس ملتا ہے معری کے سات کے کو اور بیان اس مجورت کا دور میں تو بوت و رہائی خوار اور خوش دور خور ہو کہ اور بی ہو کو اور بیان اور خوش اور دیمین براہوتا ہو۔ اس کا بچر خوب دورت ہونیکے ملادہ ڈو بین اور خوش اخلاق ہی ہوگا۔ اس کا بچر خوب دورت ہونیکے ملادہ ڈو بین اور خوش اخلاق ہی ہوگا۔

نیکن اس بات کویاد دکھنا پیاہے کہ ہم کی خوابی عالمہ اور جنین دونوں کے لیے مضربے - عالمہ لینے آپ کو بہ ہمی سے موظار کھے۔ قابض بادی بیش اور تفلخ غذاؤں سے بڑمیے زکرے عمدہ غذائیں جب امپی طرح مضم ہوتی ہیں قروبی شکم مادریں مجے کو تندرست و توانا اور خوبصورت بنانے میں مدودی ہیں ۔

بان كى گلۇرى

ازمولانا حضرت نواجس نظامي صُاحب د ملوي

ستا می میواری کی آوازیں - کہتے ہیں غدرسے کہلے دہا کہ میں عوام کوحقہ بلانے والے ساتی اور بان بچنے والے بنواڑی بازاریں بری شان سے تعلقے کتے اور موزوں فقرے نوش آوازی سے سناتے کتے اور مہند وسلمان دونوں الیے بنواڑیوں سے بان خرید کر کھاتے کتے۔ اس المانے کے دیک بنواڑی کا قصد مرشنا تا ہوں جس کا نام حیتی تھا ۔ خانم کے بازاد میں رہتا تھا جواب موجود نہیں ہے۔ اوراس حکم الل قطعے کے سامنے پر ڈرکا میدان نظراً تاہے۔

حتینی بوائری با دار می آتا لال بگری باند سے الل انگر کھا ہے :
مان ستمرا ایک تفال باقد میں سیے جس کے اندر بان کی گوریان چاہی اللہ کو دوق لگی مجری ہوئی۔ چوک میں کھڑا ہوتا اور یوں لمبندا کو دست گاتا تفا اللہ فو پان کی گلوری "گوری چبانے لال بن جائے ۔ جسے لیلا کے باقد اور مجنوں کا جگرا وراسان کی شفق سرا ہرا پان ہے ۔ لال لال شان ہے برخشال کی کان ہے ۔ یو پان کے یہ پان ہے یہ پان ہے ۔ کھا اور مرا برنے اللہ کے اس ساتھ رہتا میرا برا اس کی در سیار کی در اس کی در اس کی در اس کی در سیار کی در

یں پان کا بے پاری ۔ یہ پان ہے سرکاری اس کو کھاتے ہیں دربادی ۔ مرکاری اس کو کھاتے ہیں دربادی ۔ مرکاری اس کو کھاتے ہیں دربادی ۔ مرکاری الدہ ۔ متوالدہ ۔ اچھے جن والائے سرے پان کا میرٹ را درجان میں دل دارکی ایک شان ہے دربان اس کی جان ہے اورجان میں اگری ہے ۔ لے لومیرے پان کی کھوری ۔

کندن کوشراتی ہے ، بوبن کوئیکاتی ہے۔ اچے مفرکوسہاتی ہو۔ گوری جب جباتی ہے۔ بونٹوں اگ برساتی ہے نے دیگوری کے لیے گلوری فدرسے پہلے دنی کے سب دکان داد اصلے دہتے تھے اور اپن چہنے دوں کو بھی صاف ستھ اسکھتے تھے۔ حد بلانے والے ساتی اور پان جے نوالے بخوالوی بھی بہت صعاف ستھرے لہتے تھے۔ ان کے پان جی

مبہت صان ہوتے ہے۔ وہ بہلے ایک ایک ان سے انجی طی دھوتے کے کیوں کہ بان کی ۔ گوں میں خراف سے مبی چود کے بھوتے کے کیر سے مبال کے دا فول سے مبی چود کے بھوتے والوں کے بہت ہیں ۔ اودان کو بانی سے صاف نذکریا جاتے قوبان کھا والوں کے بہت ہیں جا کرطرے طرح کی بمیادیاں بردا کردستے ہیں اور بان کھانے والوں کے مبرت کھانے والوں کے مبرت کھانے والوں کے مورد ہے اور دانت اور طق میں بی ان کیڑوں کے ذہرت بی اور کو دھو دھوکر اور بافوں کی دگیس صاف کرے اجل صافوں میں دھک کرد کھا جا تھا اور کھی والوں کے دیا ہی تھا والوں کو دھو دھوکر اور بافوں کی دگیس صاف کرے اجل صافوں میں دھک کرد کھا جا اس اور ٹاری کی مقابی کے ساتھ رکھا جا تا گھا۔ سب او لئ علی گھروں جو دی می صاف بانی میں بہت کے اور کھی ہوتی گاری کے اندر کھے جو نہ کی کھیاں دارہ می تھیں جن کے اندر کھے جو نہ کی کھیاں اور باری کے اندر می تھیں اور سگھڑ عورتیں سویہ کے اندر کھے جو نے کی مجبول کو دیوں سویہ کے اندر اس کے بان دان کی صفائی کا انتظام کرتی تھیں۔ کہتے جو نے کی مجبول کو میں دوران دھوتی تھیں اور مرخودت کا سگھڑ ایا اس کے بان دان کی صفائی میں اور مرخودت کا سگھڑ ایا اس کے بان دان کی صفائی میں میں میں دوران دھوتی تھیں اور مرخودت کا سگھڑ ایا اس کے بان دان کی صفائی کا اختطام کرتی تھیں۔ کہتے ہوئے کی محبول کو سے طاہر ہوجا گھا۔

دسمبر443

کے باہر کہیں اس کا رواج بنیں ہو۔ البتد براکے مک میں بان کا واج بند مشتان اور یاکشتان سے بی نیادہ ئے۔

هندكستان مي يان كعانے كادبراج عددوں سے بي حضرت يم خسرُّوْنَ أَنْ جِ سے بچوسورس بھلج ابن تصنیفات میں بان کا ذکر کمیا کے ادركبيدين ك منهورساح ابن بطوطه فريمي اينے سفرنامرس بان كا حال نکھاہے کہ سلطان محمد نعلق شہنشاہ ہندستان کی دو تول یں کھافی سے سیلے شریب بالیاجا آاتھا اور کھانے کے آخریں یان کی مگوری دیجاتی تھی۔ اور پان کے دواج کے سَائق ہی ہر گلبر سیک دان یا اُگالدان می سکھے جائے تھے۔ پہلے ذار والے آئ کل کے لوگوں کی فہیں تھے جویا کھاکر پان کی تبکیں دلواروں پرسٹرھیوں ہرا در گھر در کے اجلے فرش بریقو کتے پھرتے میں ۔ بربہت بے تمیزی کی بات ہو۔ ٹو دیان کھاؤیا کسی مہان کوبان دو تو بہلے اگال دان لیے پاس رکھ لویام ہمان کے پاس رکھ دواور مہانوں کو سجها دو کدوه پان کی بیکیی داداروں یا فرش بر متقوکیس ملکداگال دان يس تقوكيس ميرك إل درگاه يس سالانه دوعوس جوتے بيس اور سرعرس ين برادون نهان ميريه مكانول مي تشريقين - اس ليدين بهانول مح ليرمسينكرول الكال دان تيارر كهنا هوب اور سب مكانول مي تقتيم کرادیتا ہوں بیکن عُرس ختم بونے کے بعد دیکھیتا ہوں **تراگا** لال^ی خال کھے نظراً ترمین کیوں کہ نہان ڈیش کی دریاں انشاا کھا کر فرش پر تھو کتے نت میں - الیے بے تمیز ادمیول کوسدهارنا جافوروں کو آدمی برا نے کے برابر ہے۔ کوئی یہ نہے کہ الیس بے تمیزیاں وہ لوگ کرتے میں جربہ مے لكي نهين بين كيون كر مجمع اليي وأكوب سيسالية بريا الرحوا ممرزي اور عربی ادرفارس علوم کے فاصل میں ، گران بے تمیز دیں میں بمی کام مل یں۔ ہن واسطے میرا خیال بوکر کا وَن والوں سے زیادہ مشہرول اورتصبول ۔ کے بائٹندے ملاح اور سرصار کے قابلیں فصوصًا بان کا اے کے منك من تودورت مرد كميال شركي بي . مي مي بسي كيب برس سان کھا تا ہوں میرے گرکے برعنل خانہ اور پا خانہ میں ایک ایک اگال ان مكار بمليئ اورجن إيول سيم بإيغ كمرين أماجا تا وور وال مي اكال دان الح لية بي ريب يت كمري سات أو عكراس بس جها ل مرتحيلي دات كوميدار بوكر لكصنه كاكام كرتابول - اس واسط ر بنافی منٹ یہ،

ماری ہے ۔اول قو اِن بھنے والوں کی دکانیں بہت میل ہوتی ہیں اِس کے علاوہ پانوں کے منتف بہت گندے اور بہت میلے کیڑوں میں رکھ کر پارسلوں میں مسیح جاتے میں۔ بان ہمار یوں کے سٹرے ہوئے اور کھیٹے ہوتے ہایت میل لہنگوں میں لیک کر ڈو کر یوں میں جرکر پارس کے جاتے ہیں ان بلنے کٹرول کو بو تو کا گاڑھے کے بوتے ہیں بتم کہا جا اب اگریان بھے والول سے کہوکہ تم ایسے گندے اور ایسے مسیلے کپڑوں میں پان کیون فُروخت *کرتے ہ*و تو د^{ہ جو}اب دیتے ہیں کہان ایسے بی کیروں میں خوش رہتائے ، مگران کا بیج اب خلط ہو . در مسل یان کو ترى كى فرورت رسى ب- باريك كبرك مي بان لبيلي جائي وكك ال جلدى سُوهُ جا آئد ، اس واسط يان سِيغ والع موت كمدرك بن كويانى مين كليلاكرك يانول برلسيث ديتي بين اور تفض كنوس كيسب ياك ادراجلى كعدر نهيس خريدت ادر كهية يدي كد بإن ميك كربرول بر اچے استے ہیں۔ سرکار کے طبی محکمہ کے در لیے ان یان فروشوں کو جبور كرف كى صرورت كه تأكديه ميل كراول مي بان فروضت مدكرين. اليهيم برمِقام كي ميزسيل كميڻيا س بُواڙيوں كي ذكان كوصاف رڪينے کا حکم دیں بکیٹٹیاں حلوائیوں نان بائیوں اور قصائیوں کوعشائی کے بيے مجبور كرتى ہيں كيوں كرر اوگ كھانے كى جزيں فرونت كرتے ہيں ۔ تو بنواژ لوں کو مجبی مجبور کرنا چاہیے کہ وہ بھی اپنی ڈکا نوں کومیا ف رکھیں کڑ ليخ لباس كوموات وكهيس اوريا لول كوصاف اورا جل كيرو ول ميس لیٹاکریں اور کتے والے کی کھیوں کو دھک کرد کھاکری تاکہ ان کے الدرزم بل جمشينرس كرف منهائي ادر كفة جوف كي مجبول كوعي دوزاند دھولیا کریں اور پان بنانے سے پہلے ہرمایان کی دگوں کو پانی سے دھوکر صاف اجلے کورے سے صاف کرایا کریں اور جیواڈی ایسا مرکب ان کے پان کوئی ہندوسلمان دخر مدے۔ میں دوبارہ کہتا ہول کر پلے پان فروسنوں کے کیڑوں کو دیکھو ، جران کے اِسموں کو دیکھو ، جراس برتن **کور کھیجس میں بنے بہرتے ا**ن یا گلوریاں رکھی ہوں۔ بھرکتے جونہ دیکھو اگران میں سے کوئی چر بھی منی ہو توایسے بنواڈی سے ہرکز بان مزخریدو-پان کی میک: - بان مندرستان کی جزرو بندستان اورباکستان

بس محرصتنا دواج برمعتاجا ما ب اتن مى صفائى سىب توجى مي رهمتى

وارفعات دمشابدات

مجھلے مہینے ہمذر دصحت میں طب اسلامی کے عنوان سے ایک مضمون شائع ہوا تھا۔ اس میں اینڈی سامٹ کے دلیی علاق ہر دوشن ڈالی تھی اور یہ تبایا گیا تھا کہ دلی علاق اگر صح طور ہر کیا جائے آدکوں کر اسے ادام ہوسکتا ہے اور کیسے اہر لین سے کیرایک ضروبی مصنو کوجہم میں میں مسلمت باتی دکھا جاسکتا ہے۔

۔ دیل کامضمون مسلسنگ مرادہ سے متعلق ہو۔ اِس میں اس کے اصول علاج پر دوشی ڈالی گئی ہے اور تعکیم حاجی عبار محمید صاحب متولی وقف ہمدرد دوا خاند دہلی کا طریقہ علاج بیش کیا گیائے۔

" بخرز دنجت"

مرادہ بہتہ کے نام سے منہور توادر میں کو انگر نزی میں گال آبلیڈر کہتے ہیں ناسخیاتی کے نام سے منہور توادر میں کو انگر نزی میں گال آبلیڈر سنے ہیں ناسخیاتی کے نزدیک لگار ہتا ہو۔ یہ دوائح لمبااور ایک لئے چوڑا ہوتا ہے۔ جگر میں جس قدر صفرا پیدا ہوتا ہے وہ ایک نال کے ذریعے اس میں آدی جہنا نک تک مدریعے اس میں آدی جہنا نگ تک مدریعے اس میں آدی جہنا نگ تک مدریعے اس میں آدی جہنا نگ تک مدری نالی رفیری مرادہ) کے داستے اثنا بحشری آئے پہلے کی رطوب ت دوسری نالی رفیری مرادہ) کے داستے اثنا بحشری آئے پہلے کی رطوب ت کے ساتھ مل کر گرتا اور غذا کو مضم کرنے اور اُنتوں سے نضلات کو خاب کے ساتھ مل کر گرتا اور غذا کو مضم کرنے اور اُنتوں سے نضلات کو خاب

مستنگ مرار ۵ ینی بیتے کی تجری (کال سٹون) جب کی تفس یں پیلا ہوجاتی ہے نودہ زندہ درگورہ جا گاہدہ موت کو ہی ادتیں بہ تزج مینے گھنا ہے۔ بیتے میں بقری کے بیدا ہونے کی میصورت یہ بونی آوکہ جب کری دجہ سے صفر زیادہ مقدار میں مرارہ دیتے ، کے اندو دریتک جمع دہتا ہو تجاری کا دنی تصد جذب ہوکر باتی صد غلیظ باتی رہ جا تا ہے ، ایسی صورت میں صغرادی مادہ تجدرہ دنگر تا ہوا دروہ بھی۔ رایس کی سکل اضیار کر لیتا ہی۔

یمچمواں ہے کے اندودس میں ملکراس سے زیادہ تک بریا بوجاتی میں اور دارڈ نفخاش کے برابر سے لیکر مرغی کے اندائے کے برابر کے بوتی ہے۔

نیادہ تر چالیس سال سے زیادہ عمر کے اشخاص میں ہمتہ کی بھر پال بئیدا ہواکرتی ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں عور میں اس مرض میں ایا دہ سستال ہونے والے مردول ور عور تول کا تناسب ایک اور چارہ وتا ہم اور دریز زیادہ ان انتخاص کولاحق ہوتا ہے جو گوشت اندا ہے اور مؤفن غذائیں بکمترت استعمال کر ہے تا ہیں سکین ادام دا سائش کی زندگی بسر کرتے اور ورزش یا کہی طبح کا کمام کان بنیں کرتے۔

جب تک پھری ہتری علی میں بے جس وحرکت پڑی رہی ہو،
مریض اس سے جندال اذیت ہیں ہا ۔ البتہ اس کی عام جمعت بھی
ہیں ہوتی کی نکی جب یہ بھری ہے سے خابی ہونے کے لیے حرکت کئی
ہوتوارس سے ہتے کی نالی میں خواش بھیا ہونے سے درد شریہ بہا ہوتا
ہے جب قو لنج کبد (ہے کک کالک، کے نام سے موسوم کیا جا تہہ۔
یہ در دم لین کے لیے ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ وہ اہتی ہے اب کی
طیح خریتا ہو یعنی ادفات شدت در دسے مریض ہے ہوش ہوجا تا ہی۔
ادراس طیح دردے دردے رئے لگتے ہیں۔

ہ درداکٹر دائیں طرف سے اسلیوں کے نیچ بتہ کی جگہسے شرق موکر دائیں کندھے تک ہبنی ہو۔ تعبض اوقات کئی کئی گھنٹے تک ستا تا

۔ کھی ہیلے ایکا ایکا درد ہوتا ہوجاً ہستہ اَہستہ بڑھ کرشدید ہوجاتا،

اوراس کی ٹمیسیں بیشت اور کوند ون تک بنچتی ہیں اور گاہے دائیں باذ ڈنگ اور شافہ و نادرینیچ کی طرف بہٹ اور لافوں تک بھی در دکی ہر س طق ہیں۔ در دکی حالت میں متلی ہوتی ہو ایکا سیال آتی ہیں اور کبھی تے بھی ہوجاتی ہوجس میں کھائی ہوئی غذا ادر صفاع خالج ہوتا ہے۔ نیٹ شیم اور قبض کی شکایت بھی ہوتی ہر بسکین مض مرتضوں کو دست بھی آنے لگتے ہیں۔

بس صفایت بی بود کرد سین بس مرصون دوست بی نے مصاب اس درد کی وجہ سے مریض نہایت بے جین ہوتا ہو بار بار بہاد بدلتا ہی کا ہے میٹ کوسکیر کرکسی تدر آئے کی طرف جبک کراکڑوں میصر جَا تا ہے ۔

تعض ادقات مبكره اره ميں ورم پها پوجا ابن مرتف كونجا ركبی مسطح لكتا ہوا در برقال ہوجا آہے -

درد کا دورہ اکفر شام کے وقت یا رات کو ہوتا ہے اور چید گھنٹے کے بعد رفع ہو جَا آئے۔ یکن گا ہے ایک دوروز تک بمی ہوتا ارم آئے۔ گا ہے تھوڑی تھوڑی دیرکے بعد درد کا دور د پٹر تا ہے اور گاہے کئی مہینے بلکر سالوں کے بعد دورہ واقع ہوتا ہو۔

دبض اوقات بھری ہیں کوجیوا دینے کے بعدد وبادہ بتہ موالیں اجاتی ہے۔ الیں صورت میں در کادوسرا دورہ عمواً حلدی ہڑجا تا ہے۔
ایکن اگر بھری بیتے کی نالی سے گزر کونتوں میں بہنچ جاتی ہے اور پاخانہ
کے ساتھ کزرجاتی ہے تو درد کا دوسرا دورہ اس وقت تک نہیں ہڑتا جب تک کہ دوسری بار تھری نہیں بیرا ہوجاتی ۔

ڈاکٹری میں اس مون کا دستور علاج یہ ہے کہ مراح کی فردک طور پر درد کی اذریت سے محفوظ کرنے کے لیے ارفیا و غیرہ مخدرات کے انجیکٹن کر فیستے ہیں جن کے افریسے مربعن کر گہری نیندا جاتی ہے اور دہ عارضی طور پراچھا ہوجا تا ہے اس کے بعد جب دوبارہ دورہ بڑتا ہے تو اس مکل کو دہرایا جاتی بغرض وہ بے چارہ ہی طرح تختہ مشق بنار بنا ہے اوراگر اس سے آگے بڑھنے کے لیے کہا جاتا ہی توابرٹین کا مضورہ دیا جا

ہے۔ لیکن ہی مہلک رض کا علاج تھی اطبائے قدیم اپنی معمولی داو سے ہنایت کامیابی کرماتھ کرلیتے ہیں۔ چناں چائی صال بی کا واقعہ ہے کہ جالن رھرکے ایک صاحب جناب حکیم حاجی عبدالحمد عصاحب م

د تعت ہم در دردواخاند دہلی مے مطب میں حاضر ہوئے اور لینے حالاتِ مِصْ اس طِح بیان کیا : -

ایک سال سے کلیم میں شدید درود دورے کے ساتھ ہوتا ہو، ویسے باکا باکا در دفعر بیا ہر وقع ہار ہتاہے۔ شدت در دی حالت میں اس کی اذبیت نا قابل برداشت ہوتی ہو۔ تمی بارغثی اجبی ہے درد کے دوروں کا کوئی وقت معین نہیں ہو۔ گاہے شمیرے چہتے دوزاور کا ہے ہفتہ عشرہ کے بعد دورہ بارٹ ایک بمینے کے بعد دورہ بڑا تھا اورایک مرتبہ ایک ہی دن میں دود دبار بڑا تھا۔ درد کی ٹیسیں شار تاک جاتی ہیں۔

عکیم مکا رہے مربین سے بیدٹ کامعا تذکیاتودای بیدوں کے بیدوں کی اور مرادہ کے مقام پر تناؤ مجدس کیا۔ اس جگر کو دیا ایک آلومنی نے دروی محبوس کیا۔

اس کے علاوہ درمین کی نبض دیکھنے مرمین کی زبان ' آنکھ دغیرہ کا محائنہ کرنے کے بعد حکیم عُما حب نے بھی مستنگ مرازہ ' رگال ہلون ، پی تجویز کیا اور مرمین کی ستی وشنی کرنے کے بعد مندرج

دیل وُوائِم بُونِرِ فرمائیں ۔ صبح **و شام** وُوائے سنگ دوسرُخ سکنیین بڑو یک ایک آولدیں الاکر چٹائیں۔او پرسے بادیان تُم خیادین ' دونو کا کئی ، تم ِ خریز و مہرا کی بین اسٹے کوعرق بادیان عرق مکوہ ہرا یک آفِر توسلے میں بیس جیان کرآب

معت در کری بایدی کری روه بروی می بروت می بین به و به به به ترب تسبیر مروق چار تولید کار در قرارت شهرین کرکے بیس -

بعب عَذَا حَبِ كِيرُوشَادري ٢-٢عدد كهانے كى ہدايت كى تم. -رامت كوسوتيوتت رونن زيون " توريخ كے ليے تجويز فرمايا -

روغن محترب دن میں دوبار صبح دست ام مقام ماؤف بر لگانے کے بیے فرماما.

غذا میں مکمی اود دہم غذائیں مثلاً شود اجہاتی یا مونگ ادہر کی وال جہاتی اور سزتر کا دیاں گھیا افراء توری اور سَاگ بالکے کے کی ہوائیت کی مجلول میں سے لیموں مسئرہ امرسمی کا دس جو سنے کی لیے خجو برکیا ۔

سید بریت یا برنتم کی شیری نشاسته دارجیزون چادل آلو گوشت ایت میلی کی تیل ادران سے ملی ہوی فذاؤں سے برمب نیز کرنے کی تاکید فرماتی م

دورة درد کے دقت مقام ماؤٹ پر پوست ختیاش دولولہ کوع قب کلاب ایک سیر میں جوش دے کراس سے سینکنے کی ہدایت کی مرایت کی مسلم کے حاضر برا تواس کی حالت کوقابل الحمینان پایا۔ مریض نے بحی میں ہیلے کے مقالے میں اپنے آپ کو بہتر بتایا۔ حکیم صاحب نے جوزہ دَواتیں برستور متعال کرتے ہے کہ بدایت کی۔

ایک ہفتہ کے بعد مرایش مجرحاصر ہوا تو دہ تقریباً بن درست مخا۔ دو ہفتہ کے اندر در دکا کوئی دورہ ہنیں پڑا تھا۔ ہلکا ہلکا در دو ہر دقت رہتا تھا بلکا در دو ہو ہر دوت رہتا تھا بالکل دورہ ویکا تھا۔ انکھوں کی زردی بھی دورہولئی مختی ہیاس اعتمال ہراگئی ہتی۔ ہیشا ب کی دنگست بھی درست تھی اور اجابت بھی دورار خصب محمول ہونے لگی تھی۔ اب کیم معاصب نے صرف مبح وشام بینے کا نسخہ ادر حب کید نوشا دری بعد غذا کھانے کے میرف محمول ہونے لگی تھی۔ اب کیم معاصب نے کئیں کیم معاصب نے ایک معاصب نے کئیں کیم معاصب نے ایک ہوا تی میں موقون کرا کے مربین کو گوشت انگری غذاؤں سے بڑم پر نریا درجا درجا در این کم کھانے کی ہرایت درائی اور مربین بورسے طور پر شفایا سب ہوکر اپنے دمن جل گیا۔ درائی اور مربین بورسے طور پر شفایا سب ہوکر اپنے دمن جل گیا۔ درائی اور مربین بورسے طور پر شفایا سب ہوکر اپنے دمن جل گیا۔

تنائخ متحان سالاند كورنمنث طبيه كالجرست لهث

جاعت ميں رينن	ر نام طالب علم	رول نمبر	<i>پورن</i> ين	بهاعت	ر نامطالب لم	1	ارم	سأل جبر امالا علم جراء	
اول	مجدالطن	۲۳		4	طيب ريض	۲.	שוט פוריט	بر المفات مي عالما	رمل
al.	5.3.1	M.		1.	عمدالقادر	Δ	زول	مفضاعلي	10
,	سال دوم		.σ.	H	عبدالرحسيم	11 2	ددم	مرسكم	ť
يوبند) اول على	غلام حسّان د فاضِلُ د	PP		ľ	سراج الدين	4 'C'	نوم	مرسلم محد لیقوب علی عد الرین	- 11
(1)	عبد لظاہر عبد شکور	۲۱	pl	ں سوم	ساإ	I	្រ	عبدالرمشيد	1-
سوم ان	عبدك كور	70		גנק	بم ل الرطن أ	78	۵	محدنعان على	
L ^e	اعدالقان	. 44	C .	Best	محرصه ال	14 E	4	عزيزازهن	14
, t	د شوکت علی	٠ سو	ين توني	۲ '	حبيب الزمن	r1 15.	4	بثنادت على	
4	عبرافحان شوکت علی اشفاق احد عرافش	79	·\$.	۵	حبدالهن أذل	YM .	٨	ارمثبادعلى	4
4	عبدالشهيد	44.44							

معلومات

مخاك ممالك بإورجت آموزاعلادونثمار سال اعدا د شاد نام مک عورت <u>را۳ 19ء</u> دا) نيوزىلىنىد HA FAA م، د ۵ ب 1944-44 رمل المشربليل 463/14 44. WA .1949-2 BESEA رس جۇبى افرىقبە 1919-12 ربين كناؤا 44 200 - PEC 14 1949-41 عام شرِج اموات- بجوِّل کی شع اوا ده، امریج 49'14 الضًا الينتأ 10,64 46100 11 44 1977-17 44 140 (۱۷) جرمتی PALDO دم، تسسرليا ٨٣ 950 195.-55 (۷) انگلستان اورولیز ۱۲٬۹۸ – ۹۲٬۹۸ رم) يونين أن ساوتها ذليه 44 1.1 194.-44 وم الل ١٤١١ ١٥٠ 41.0 ربه، دومينين أف كنافرا 1.14 194.-11 4.190 ر۹) فرانس . ساديم ۵ ره، ولايات مخسده امركيه 11-14 ۸۵ 1944-14 (۱۰) جایان 4104 44.44 دو، جسسين 40 114 1911:10 14/04 ران منرستان ۲۹٬۹۱ 44 ری، انگل**ت**ان اوروملز 14'4 دنرانا برطاني مندر بإستون كونكال كرا 1.4 زنم) المحلى 45 41 40 رو، فرانس 15 1. (١٠) جایان 1.4 161. + IN IN دان جاوا (11) فلسطين 10-1019 و پاکستان دونوں سے متعملی ہیں) (١١١) فيدل مَلايا المنش 184 19 14 اوسط دیباتی آباوی اوسط شہری آبادی جربتالون سے مدانی کہ جوبہتالوں سے مدانتی ہے شاره - نامصوبه 100 (۱۹۱) مسيلون 1116 4419.00 140 4524 (۱۵) مصر 4,404 40.544 (۲) صوب بمرحد 144 مع د ۱۲ (۱۹) بمندستان 10, IAA دييني ثيؤنا برطانى منذ دياسوّس كوكال كرا 4.,940 رس، پنجاب

<i>;</i>	147,944	445 244	(۱۲) آسام
کو	19,64.	۴ 4) 994	(۵) بنگال
1)	40, 194	424 (44	(۱۹) مدراس
7	10,724	مېۋرېۋ	(۷) ازیب ۱
Ś	14, 144	44,946	(۸) ئىپئى
ò	14)44	47,488	ر 4) پهپار
t	11,749	يَاد- ۲۰۰۸	روا) سی پی اور
)	14,444	1-0,444	(۱۱) يوټول
š			
1			

شهر آمین ق ول دستر اموانی آآبادی (نوث: - يا علادوشمارك وله مين جمع ك، كم يقي كان يور لكحنؤ 144 ہیرس 419 مدراس 44. نيويا رك بمبتي بركن دارجه وسطئ ورجه وسطل دولتمند پروٹین پروٹین

بری کابدل

14

« بلامثل سرحمی» میں بلامثل کے سخت اور لے کیک موجانے کے باعث جونقائص بدا ہونے تھے وہ اجک ڈونیں ہوتے تنے ، سب سے بڑی شکل ریقی کی غضروت رکڑی ، لینی

رم اورليك دار بافتون سيرين جوي جو "كركري بْمَي" جو في بواس كا وی بدل اب تک دریافت نهیں ہوائقا۔ اب ا مرکمه کے تین سرخول وُالرُ رَبِوِين اللَّهُ وَالْرِيْلِ مِن اوروُالرُّرِيمِينَدُ الْحَاجِرِ بِوَالِكُ سيتال كم بالرك سرجرى دياد شف سع وابسته بي بياعلان یا بوکدانوں نے ایک ایسی جزیم ل کرلی سے عمل جب راحی کی ضرور تون میں بڑی اورغضروت د**ونوں کا کام دیکی ب**ا**س کا** مرانبول في العلى تفالمين " (Palyethylene) وكما بي رطل اس ئى چېزگى دريافت تجيلى لڙائى كے زمانے ميں جو كي هي، مُربا نَيْميل كونهين منهي تعي و اب يول تقاللين كوانسانول کی ناک کان جبڑے کی ٹری اور کھیویری وغیرو کی دوبارہ تعمیر میں کامیابی کے ساتھ استعال کمیا گیا ہوا وراس کی ربورٹ امر کیر کے «جزل آن بلاٹ سرجری» میں سالع ہوئ ہو

اوراس كى نرى اور لىك من تبديلى نېيس بوقى 1

اس طبق دساله میں بیر دعویٰ کیا گیا ہو کہ ‹‹ پولی تھا مُلین ٌ بعضِ

ا عتبارے انسانی تمری اور غضروف سے مجی بہترہے - کیونکہ

در آپرسٹن کے بعداس کاکوئی تحلیف دہ ردعمل نہیں ہوتا اس

يى خى كىمى نېيس آ ق^{ى جى}سىم كىنىچون براس **كاكوى مُراا فرىنېي** م**وتا**'

چھوسال گذرے ولایات مخدہ امریکا کا ایک انجیزس نائم جس و ائط فورد " بے اور جس كى عراس وقت مو سال تقی الندن میں دہتا تھا۔ وہاں وہ ہمار پڑا اورایک ڈاکٹرنے چھٹ اس کا اپرشین کردیا۔ اس کے بعد ڈاکٹرنے اسے خبر دی کہ وہ مرض سرطان میں منبلا ہوا وراس ہمیاری سے وہ جلد ہی مرجائے گا۔ اس کے بیجے کی کوئی امید نہیں ہے۔

اس واقعدے بعد دن بردن گزرتے کئے اور وہائٹ فرا موت کے انتظاریں مایوسا نہ زندگی بسپرکر تازیا چے مکہ جلد ہی اسے اپ مرحانے کالقین ہوجکا تما اس نے وزارت سپلائ میں ایک بٹھا ملازمت قبول کرنے سے انکالکودیا۔ کندن میں



طبريزاني

سوال: - طب بینانی کے بادے میں آئ کل بڑی ہے دے ہورت ہے اوراس کی طرف نصرف سیلک کی ملک تکومت کی بھی توجہا ہے مروزين -آپ كى دائے ميں مفر في پنجاب كى ميڈ كيل ايسوى النن نے جميفلت شائع كيا ہواس كاكنيا مقصد ہو؟ لدرطب يو نانى كى كيا تيت

قائم رہتی ہے؟

جواب: - غالبًا كامناده باكستان ميدكل ايسوى الني غربي بجاب ك شائع كرده مبغلث دى بحسس آف ميد لكل دى كنمرش اِن پاکستان" کی طرف ہی بیمنیاٹ میری نظرسے گزدا ہے۔ ہی بہاں اس میفلٹ برکوئی تنفید کرنا نہیں چاہتا کیوں کہ یہ ایک متنقل تحبث ہو' اُور طويل بو اس كيه بهدو وجت كي آخده اشاعت ميس بم اس برسير عال تجت كرين كا اداده الطبقي بين . البتديهان اتناكهد دينا كاني بوكد باكستان مِيْدَكِل اليوسي الين مغربي بِغاب كايم فِلك اخلاق كراذ كي طف اشاره كرد إجهاس سير يمونا كيمشكل نهين ، وكدفى ترقى مين نظر نهي م بلكه حسيداس كى تېرىن كارفرما بى. قوم كادردنېين برانى تجارت كى فكرلاحق بى يېنلىث كالىك ايك جلىرول راسې كدآخر بوميو ئېقول اولئىمول كوكيات عبل بوكه وه خدمت خلق كري الخيس كيات بوكه وه بيارول كيهاده كرنبين المسيدة مرف واكثرون بي كاحصد بوكدوه فك قوم کی بیاری و صبحت کا درواینے دل میں دکھیں! پر حضرات _____ ہماری مراد ہو ڈاکٹر حما حباں _____ باستشائے چنداس فن کو مہینہ

بى ركه فااور بنا فاجات بين بهوردى كاكوتى شاتبه دل بين بني ي آب المينان ركيس ان كرى بوى بالول سے طب اسلامى كے تاركوكوى مدرم نہيں بنچ كا ادراد السے كوى نقصال بى بنچ كا حقيقت

اپن جارحتیقت ہوگی جے بدلانہیں جاسکے گا۔ کوای کی دلواریں

سوال: من في تي يون في من شهادات كم بارك من البيد رسالي من كجد لكون منا الكاكون نتير برائد ديوا؟ درا أب ملاحظ فرما تي كم کراچی کی داوارول کاکمیا حشر بور ما ہواور کوئی اس مسنت کو رو کنے والا نہیں۔ آخراس صورت حال کا کیا علاج ہو؟ أحرزني جواب: - درصل به کام حکومت کابردادرمین بل کاردوائن کاکدوه اس ایم مینیزی طاف متوجه بول بچون کداس وقت ان دونول ا داروں کے سُامِنے اس سے زیادہ صروری کام بین اس لیے وہ فی الحال اس طرف کوئی قوم بنیں کریں گے محکومت تویہ چاہتی ہے کہ مختلف تسم کے ٹیکول مثلاً بی سی جی اور تی کیے سے امراض کی دوک تھام کرے اور اس طی لوگوں کی صحت کا معیار ملبند کرے اور شرع اموات کوتی الأمكان كم ب رہے بیکن اسے معلوم نبیں کہ اخلاق گراؤ کاج لقصان محتول کو پنچر اسے وہ اِکل بنیادی میتیث رکھتا ہو۔ قوم کے اخلاق ی قوم سے کم کرمے بنکین اسے معلوم نبیں کہ اخلاق گراؤ کاج لقصان محتول کو پنچر اسے وہ اِکل بنیادی میتیث رکھتا ہو۔ قوم کے اخلاق ی قوم کی میمت کوام ارسکتے ہیں اس کے علاوہ باتی طریعے مصنوعی بن کردہ جاتے ہیں۔ آپ غالبٌ کوامی میں نئے نئے وارد ہوئے ہیں اس لیجا کی معلوم بنیں ہے کہ کراجی میں میں ایک ایسائیٹر ہے کہ جہاں فٹ نولیسی فحق نگاری اور فٹ کلامی بالکل بے اثر استے میں - یہاں سے استے والان معلوم بنیں ہے کہ کراجی میں میں ایک ایسائیٹر ہے کہ جہاں فٹ نولیسی فحق نگاری اور فٹ کلامی بالکل بے اثر استے میں - یہاں سے استے والان

سوال وحواب

كان التي اس قدر البندي كديرين موى براثر والتي نبين نرب وايان من اشاء الشرو ويُخِلَّ سُه كد برع يانى برخش اور مرى جيز با شرب كرد. جاتی ہو آگرابیا مزہونا تو آپ سیجتہ بین کر حکومت اندی ہے جرکرای کی دیوادوں کی اس تعنت کوخم ندکر دیتی ؟ حکومت کی باگ ڈور دانا مینا اعتوں میں اور ما شارات السران کے ہاتھ مرتفین قرم کی تعف بریں!

اب دہی کا دلورشین میں ۔ یہ بے جا ی جہور محض ہے۔ کھیلے سال سے اس کے سامنے صفائی شہر کے بہت اچھے پُردگرام میں حن ب عمل كرف كاده الاده دكمتى بيركوى كم درجرك بات نبي ب الادوى درم أعمل كى علامت وبني بنائه مكانات اورد كانات كودها ديين سيجب اسے فرصت حاصل ہوگی انشاء اللہ سائے الادوں کومل جامر بہنائے گی۔

كراحي كاالك بسيتال

سُوال: - انتجارات بي برهائي كراچى كايك بهال بيرايك زندة أدى كومردة تحكيك مرده خافي مبنيا ديا كيا- أب كم خيال ميراس كي كيا وجبهوسكتى ہے؛كيا يدمكن نہيں كرمليف برسكته كى كيفنيت طارى ہوادر اسے مردہ خانے ميں بېنچاد باگيا ہو؟

جواب المراي كيمسبتال كايدداقد جهان تك بهاك علم في آيات اسطى كرنس ك صرف كبد فين بر داكر الخياج ف اس كي موت كي تصديق كردى اور نودمعائنه نهين كميا. داكترصاحيكي وستخط بوتي أي مريض كومره خارزين مهنجادياً كميا حالان كدمريض بيجياً ره زنده عقا. مريين براكر سكته كرجي کیفیت طاری تھی آڈڈاکٹر کو مختلف طریقوں سے تصریق کرنی جا ہے تھی۔ برحالتِ سکتہ بھی تمیز کی جاسکتی ہوا درسکتہ کے مریض کو مردہ قراز نہیں دیا جائب وا قبدىيە ئىرىش غفلىت كانىتىچەرى ننى جېكىس بىي بىرىكى بىن جۇغاب معانى بونى جاسىيىي دىكىن كراچى كەسىكىپ بىتال مىي يەننى چېكىنىدىي ھى -

بات درمهل مدموكه فن طب كوان دنول خالِصًا بينيه بناليا كميا برءب يدنن بينيه بن جايًا برووسي فتم كه دا قعات بوتي من مرين الراوات مذہوتا تو یہ واقعہ مرکز وقع میں مذاتا کیوں کہ مبید دینے والے کاخیال ہم خال مقدم رکھ احباتا ہے۔ یہی فن اگر ہمرردی کے نقطۂ نظر سے ہاتھ دین کھا جا نے تو پوغزیب اورامیری تمیز باتی نہیں رہی، مرتفین ہرصال مریض ہوتائے۔

دائمی نزله وز کام

ستوال ، مين نزله و ذكام من ملينه مي مبتلاد بتابول خصوصًا بيك كاي أيا بول يكيفيت كدايك ذكام كرام بنين بوتاكه ووسرا مملي وجاناً، اب تومین اتناتنگ آگیا مول که باین سے باہر بے کیاآپ کوی مدد زائیں گے۔ آن کل بہت دری ناخ لی استعال کرد باہوں۔

انتصاراحد- دبلوی

جواب، کاچی می جب نزادز کام کی کیفیت پیدا بوجاتی نے تواس کا زالانسبتا دیرہی ہوتا ہے۔ بہال کی جوکب و بواہو وہ ببرحال ایک علی وہ حیثیت بھتی ہے۔ علاج میں اس کا لحاظ رکھنا ہی چاہیے۔ دہلی کے احل میں جز کام کا ننخہ اس اَ جاتا تھا وہ ذراسی ترمیم کے بعد سیاں موافق آتا ہوالبت ینا وافتیت آتی شدیرنہیں ہے کماس کی وج سے کوئی کلیۃ قائم کرلیاجائے صورت مال یہ کرکت می قوت مرافعت جب کم ہوجاتی ہے تواسی قسم كى صورت عال سبني أتى كيد ان دنون حالات من جوال ليث بوئى ب اورجووادت بين أكير ان كااتر حماني نشود تما بربير حال بيا بو اورجم کی قوت مدانعت برحال متاثر ہوئی ہے بی وجہ ہے کرموالبرنبتاً طول ہوجا اب

میرامشوره یه ئے کہ آپ ---- اور آپ کی طرح کے دوسرے مرین -- ناک کی صفائی کی طوف زیادہ توج کریں۔ اکٹر ہوا ہو ملكة بهيشه بواكسية كم الك كي صفاى كي طوي يقلت بوج الله من الله من الله من الله اعلاق م كرومان لل كردهو ليت من الكين الله بي باي يك بنجانا ضرورى مبس تجقة يى ايك برى دج كرنزلدوزكام كالترحليه وجابات اورايك بارج ممليه وجابات ووقائم ده جا آي -اسلام نے پانچ وقت کی نما زسے بیلے وضو کا طریقہ مقرد فرما دیا ہے اس میں بڑی بڑی کمتیں میں۔ ہر وضومی مین بازشنوں میں پانی بنچا یا جا ہج گویا ہے سے رہت تک ہمارناک دھوتی جاتی ہے اور دا بازناک میں اندر پانی بنجا ہا جا آئے۔ دیکھے یکس قدر تکمست کی بات ہو اسکین جول کہ ہماری خفاتوں کی فہرات اور خلاط ماحل کی وجرسے نماز جیسے فریفنہ کو ترک کرنے ہیں ، اس لیے دخور کے فائد سے بھی محروم ہیں۔ کا ش ہم تھیں کہ میرے کس امرائی کیا خائدت اور کمانی فائدت اور کمتی رہے ہے۔ اور کمتی رکھتے ہوئے اندر کیا کیا فائدت اور کمتی رکھتا ہی ا

بېرحال ناک کاغسل ایک بڑی اہمیت کی چیز ہے۔ آپ ایسا انبظام کیجیے کدات کوسو تے وقت اور شیح اکھ کر موف گرم یا فی اور نمک سے

اک کوخوب دھویا کریں بعنی تھنوں میں پانی بہنچا یا کریں مسلسل ایسا کرنے سے ناک کی نازک کھلی پرجونزلہ کا اثر ہوو ختم ہوجائے گا۔ اگر مکن ہو تو نیم کے

ہنے پانی میں پچاکر دوا سائنگ اضافہ کرکے ناک دھو میں۔ ایک دوا بُورہ ادئی لمتی ہے۔ او ماشتے بورہ ادئی ایک ماشہ نمک ایک گلاس گرم بانی میک اسے سے ناک دھونا ہجی بڑا مفید نابت ہوتا ہے۔

نی سی جی

سوال: بی سی بی کائیکدان دنوں پاکستان میں بجوں کے دھڑا دھڑ لگا یاجا دہ ہے ۔ آپ کی دائے میں کمیا ایساکرنے سے دق وسل کے مرض کورافکا حاسکر کا کا

بھوک نہیں نگتی

تحشنون كادرد

سوال: د دونون گشنون می عرصت شدیتم کا در در متاب ادراب توجلنا پوراتک د شواد برد کمیا آب کوی علاج بتایس کے میں قر کانی علاج کرچکا جول افاقہ کی کری صورت نظر بنیں آتی۔

چواب: - آپ نے جو حال کھاہے اس سے کسی تیج بہنی است شکل ہے ۔ بطاہرالیا معلوم ہوتا ہے کہ آپ فی حالم فاصل کی تکلیف میں مبلایں ۔ ویج المفاصل کے کئی اسباب ہیں۔ بنیں کہا جا سکتا کہ آپ کو کس وجہ سے یہ مرض لاحق ہواہے ۔ آپ نظیموجودہ کیفیت کا ہی ہے اس سے رہی شبہ ہوتا ہو کہ جوڑوں میں رطوب بیدا ہوگئی ہے جمیرامشورہ یہ ہو کہ آپ لیے شہر کے کسی مقامی معالج سے مضورہ کیجیے ۔ اگر رطوب ہوتا اس کے لیے مناسب یہ ہوگا کہ اسے لکولئے کا فردی بنرواب سے کریں ۔

مذائ البنياط كالخت ضرزرت ب-أب كامعالج جوبالايت في النريخي سعمل كيجير

فنعف تصر

سوال: ين دُورْ چَرُصاف منب ديكه سكتا كيا واقعي بيمكن وكركن طريق سے يوعيب دور و والے الذا و كرم مهرر و وحت ميں جواج يجيكا. فضل احد يكواجي

چواب، بہت سے سے ایک اور مرکت ایک اور ہوئے ، بہت سے جد پرطریقے جی رائح ہوئے ، انکھوں کی خاص خاص اور بحبی بجیب ورزشیں ایجاد ہوئیں ، میکن تقیقت یہ ہے کہ شعف بصر کاکوئی علائ نہیں ہوسکتا۔ درزشوں سے اگر وہ صبح ہوں اور سے طور پر کی جائیں اور سرموں سے مرض کو برج سے سے خرور دروکا جاسکت ہیں آپ کو ہی مشورہ ووں گا کہ سے خرور دروکا جاسکت ہیں آپ کو ہی مشورہ ووں گا کہ آپ کسی بہت یا دائل میں ایک کا مار مرب سے دورکیا جاسکے۔ میں آپ کو ہی مشورہ ووں گا کہ آپ کسی بہت یا دورک ہوئے ہوں اورا سے دورک ہوئے کہ کا مار مرب ہے ہوئی کا معالمت کو اور کے لیے کوئی عمرہ میں میں ہوئی کے ایک کا اسرم سے بال کرزائش وی کردیے ۔ سرم دات کو سوتے وفت لگائے۔ اس سے فائدہ زیادہ عمل ہوگا۔

سوال - آب کے ہمرصت یں آئے جومضا میں خانع ہوتے ہیں وہ اس نیم کے ہوتے ہیں کہ اگراک ان کو چور نے میفانوں کی صورت بی شائع کریں تولوگوں کوریا دہ فائدہ ہو۔ اگر مکن اور منابب ہوتوان کو باقیمت تقسیم کھیے۔ یہ میں اس بے مشورہ نے مہی ہوں کہ مجھ معلوم ہو کہ آب ابن ذات کے لیے دہم کمانا نہیں جا ہے بلکہ کمایا ہولا ہے قوم ہی برصرف کرنا جا ہے ہیں لیکن فی الحال یہ کمن منہ ہوتو چرخرج کی قمیت لگا کر دسالوں کی فخیرت مقرد کر دیں۔ کیا آپ ایسا کریں گے ؟

چوائب: میں آپ ع مشوره کامشکر میادا کرتا ہوں میری دنی نوائش بوکرمیں کی طی زیادہ سے زیادہ خب دمت کرسکوں ۔ اللہ تعالے مجمع اسس قابل بنائے ۔ اس اشاعت بن قوم کی صحت کے عوال سے اشارات شائع ہوئے میں میں نے یہ نفالت کی صورت میں جو بونے کا اور میں آپ کومی ایک جیجے دوں گا۔ میں نے یہ فیلٹ میں ہرار تیجہ نے کا احداث کی اور میں آپ کومی ایک جیجے دوں گا۔ میں نے یہ فیلٹ میں ہرار تیجہ نے کا فیلٹ کی اور میں کا اور ان کی کوئی تیمت نہیں لوں گا۔ فیلٹ کی اور میں کا اور ان کی کوئی تیمت نہیں لوں گا۔



جج "سمال درمین کافتین اورزودا ترددا سیست میشد میشد استان اورزودا ترددا سیستی به استان اورزودا ترددا سیستی میشد تولون درگری آمت اورمعار ستقیم را آخری آنت اکے ورم کو دورکرتی بوادمان کی اندرونی سط پرجزد خم بوجاتے میں ان کوشری خوبی سے بورتی جیش اور دستوں میں آموں کی حرکت فرد عاتی ہور سی کے شفے نیفے قرص آس جوکت

بن ادروسوں من موں مرمت بره جائی درج سے سے طرح ال ارتباط کواعدال پرے گئے میں اور چنی کی تعلیف جائی دہتی ہے اور دست بھی اُک ہوئے میں ۔ جد پر تفقین نے شدیدی عصائی چی کو ایس جرائیم کا مبد ب آم کا سبب قرار دیا ہر جن کو "شیکا زمین ان کا کہتے ہیں۔ چھان جرائیم کو بلاک کر دہتی ہی لینمی اور صفرات کہتے نیز مرائی کی بیش میں بھی ہے دواکا رائم مدہے ۔

تُركِبُ ہمال ۔ مبع تا ذہ إِنی کے ساتھ ایک فرص کُل لیاجائے۔ سنر پرجالت ہوتو شام کوچا دیکے یا دات کوسوتے دقت ہی ایک قرص کھ الینا جا ہیں بچو کوان کی عمرے مطابق نصف یا ج عِمقاتی قرص دیاجائے مفقل ہدایات وواکی شیفی کے رکھ لانظر فرائیے۔ قیمست نی شیشی ایک روسید آکا کے لئے دیڑے



اس کی تیا دی میں قدیم اور جدید دونوں تظریات کو پیش تظریکا گیا ہو ہیں ہیں دوجیزیں شام میں ۔ ۱۱، بغن (۲) کلی کی دوا مین میں ایسے اجرائم کی کی کے دوجیزیں شام میں ۔ ۱۱، بغن (۲) کلی کی دوا مین میں ایسے اجرائم کی کیے گئے ہو جائم کی خوا تھر کو در میا کی خلا کو بہت بھر ہو گئے ہوئے کا کہ خوا دیتا ہے ۔ ملتے ہو گئی کہ مواقت دیتا ہے ۔ ملتے ہو گئی کی دائش کو جدا دیتا ہے ۔ اب یہ جائے ہی کہ مواقع کی اور دہاں جا کر خون میں مرکب ہوجاتی ہواتی ہو اور دہاں جا کر خون میں میٹریپ کی پدائش کا سب بنجاتی ہو بیون میٹر کی بدائش کا سب بنجاتی ہو بیون میٹر کی بدائش کو بند کر دیتا ہو اور خطارت سے محفظ کا مکتا ہے بنی کے ساتھ ساتھ یہ بی جدا در کی کو کر مفرکو کسی داف عنونت اور داخش دوئی میں دافع سے بال سے صاف کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے کلی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو دوئی کے تھا دیجاتی ہو گئی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی دیگئی کی دوائین کے تھا دیجاتی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی ہو گئی کی دوائین کے تھا دیجاتی کی دوائین کی دوائین کی دوائین کی دوائین کی دوائین کے تھا کہ کر کھاتی کی دوائین کی کی دوائین کی

ز کیمیتہال، منبی عبرہ اور رات کے وقت طاجاتا ہو، اور کلیاں دن میں جاربار کرنی جاتبو مفتس ہدایات دواکے ساتھ ہے ، قیم سننہ عمل کس دور کہ ہے (عر)

جدول درد سیاک کیے دوا

ادجاسی سورهای ترکیب عال کرکے شرک میا گیا ہم اور اس مورهای سرک اور کے سرک کی سرک کا گیا ہم اور کا اس دوائیں کے سرک کا دوائیں کا دوائیں کے سوف میں بین جود دوائیں کے سوف میں بین جود دوائیں کے دوائیں مورج المفاصل اور کھی داخل سے بیات کھی داخل سے کا دک کے مربیل اس دوائیں محت یا ب

بوتی ہیں۔ بیس طرح انگیوٹ کا دُٹ میں فائدہ مدت اس سے
زادہ پر لئے فقر سی می فائدہ درسال ہو۔ دل کے میں مرض کے بعد اسوال آنف کے
جدو دران میں و ہو میں ہوجاتی ہے اور کے الیسٹوکو دخل ہے۔ ہیں السٹر کو
در بین اس کے فقط میں اورک السٹر کو دخل ہے۔ ہی السٹر کو
در بین اس کے ذریعہ خاری خاری و خاری ہوتا ہے۔
میں میں ہونا مورخ ہوجاتا ہے اور ور دکا موجب ہوتا ہے۔

ادجا می کے قرص کو دوں برٹرا دل جب انرکرتے ہیں جنی دجسے ان کا کل بڑ موجاگاً اورو، ہرک ایسڈ کو جذب کرکے اسے جائ کرنا مڑون کا دیستے ہیں۔ او جا می بولاوں کے دردار کھیا کا مولی علق ہو ترکیستیمال - اوس مجان ماکو ہم کجو ادرائیٹ ان کوسو قدرت بالی سے کی بیمار باقی ہزایت شین کے مائی ہیں تھیت فی شینی ۱۵ دون کے بیے یا دورائیٹ دعری

ال بالدين عن خون كادباد ہواوصحت عامد برلائي فال رائي ترياق خفار اس من سيخيات ولائے کے ليے ہماد وليوريش روس نهائيت اہمام سے سيار كى تى براس سے كلاہ كردہ رسوبائيل كيسول كرميد لرى حصة كافسل معتدل ہوجاتا ہوا ولاس كاجو سرائير رے المين جنون ميں زيادہ مكروباؤر حمالي ہو عزورت سے زيادہ مقدار مي خون كے اخر

شال نبین ہوسکتا۔

تریاق فشارصی نظام صوصاً اعصاب شکید کے افعال کو درست گرا عید جسکے ماگت کلا اگر دہ کے مد دکام کرتے ہیں اس تریاق کا اثر نہ و نخا سر بر ہی ہوا ہو جسکے فیتج میں اس سے لچک پیدا ہوتی ہوا در دہ موٹی بنیس ہوئے پائیں ہو تون کی رکول میں اس سے لچک پیدا ہوتی ہوا در دہ موٹی بنیس ہوئے پائیں خاص بات یہ بوک اس سے تون کا دیا فایک دم کم بنیس ہوجا تا اور نہ قلب کو کم فود کرتی ہو فیاطا تت دہتی ہو تریاق فشال کا کا مصرف یہ ہوکہ و دکا ورک اور فقام خاص کے افعال کرا قاعد ہوئے اور فظام عسبی کے اختلال کو رفع کے کو خوبی کے اختلال کو رفع کے کے خوبی کے اختلال کو رفع کے کے خوبی دیا ہے کہ کہ کے خوبی محدود پر ہما ہدے ۔ قوبی دیا و کو کم کرکے خبری محدود پر ہما ہدے ۔

Hamdaed

DAWAKHANA KARACHI.

بمَركر دُوَاخانه-کراچی



عون کی عالت میں تی بیلیول کے <u>تنج</u>

محور نہیں ہوتی گرجی ہوسی بحاروں کے بعد آیسی اور دجہ سے تن ٹیھ جاتی ہوتو نہ مرف کہلیوں کے نیچے آجاتی ہو ملک بعض وقا ناف وربرُو كه آجاتى برتى رُه حبائے سے اسكے تام افعال خراب ہوتا یں خون کے مفرخ دافول اکرات عمرا اکی مقدار گھٹ جاتی ہو۔ اور

رنگ بيريخ برعا ايو-ذوْمانی بْرْسْ مِونْ تْلْ كُوعِلداس كے مِل مائزر بِكَ آقْ بُو ِ اُلَّه رُسی مِدِنَ تَلِی کاعلاتِ با فاعدہ ریکیا جائے تو ماصنہ خراب جوحانا ہوا ویجر بعى خاب وباتا موسحت خاب وجاتى بوياس لياصل اطسكام يجيه اورجب بن تل كامض موفورًا دو بآني طلب مجييه تیت، فی شینی باره آنے (۱۲مر)

عزق زخامیک



ا درا بطش شکری کے لیے مارك شكرس ايك عضو القراس جے وف عام می لبلبہ کہا جاتا ہو تھیقات سے ابت ہوا ہوکہ لبلے ایک عصے سے ایک خاص بطوبت تنرشح ہوتی ہوجیےانسولین کہارہا ہا يه رطوبت خون مي جذب *در کشار کا* آوازن بر قرار رکھتي بر آگ^{ر ک}س د ج سے یہ رطوبت خون میں منسلے توشکر کی مقدار میں حبال ہوا در بالا نیس ر



بيثاب كے ماتھ نكلنے "ف ہے ۔ «و کا بی ایسی مالتون بر اینامغیدا زنمایان طور به

> وکھاتی ہے۔ ولیلیہ کے اس عبد کواز مرفوط انت دیتی ہوجس کے ٹولب وجلنے سے انسواین بنی بندم دِکبا فی برس کیے یاصوٰلی دوابي عالجين اس برجروسه كرية مير الأأم كريام في م تراج بي الدولاني كالمستعمل شردع كردي -میت فی خدیثی دس رکیے (علایا بالدورا بيلس شيشي كي مراه بلاقيت تمجاحا آب -

خون کی کمی۔اس کا آسان اور مہ**بت ر**ین عیسلاج

از و بعلوں کے جوہروک رائنی فک اصول ربغیر لا تد لگائے بنا إگما ہواس کیے يەتندرىنى كى حاظت كرا برئدن كى قبت قائردىكتا بويجاد لوكوياس نبيل كم

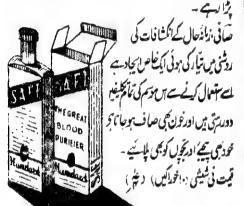
دیتا خون کم منیں مونے وہاجیت اور **حالاک کمتا** ہ^و 00 سرع داغ كوقوت دتيا جرانمياكي عالت مي واكثر اور حماس اليف منيفول كواستعال كيلت ميدوق ك ابتدائي درجيس المتابتعال كاياجا تابيداك اونسس "مشربت أكسيرنماص" ليف مع كني كنا زياده خول يداكر ديلب تيت فيشيش راون كيلي ایک رئیر آغرافے (عر)

Hamdard DAWAKHANA KARACHI.

نياموهم آتيمي السالي صحت مي الغير شروع بوجانا بواد يُون اس موّم میں خاص طور ریمتا زموتا ہی بھوڑے بنسیاں ُ جنتی ہیں جسرہ اور خ^{ون} ر ہوجاتے میں طبیعیت

كالخار دعيره امراض مبي تمرع

ليحاتے تھ گر يبايس أس زائي بي حب دى كام تم كرا عالم أراس زافي آدمي كواتن فرصت كهال كه وه مُعِلّاب لْفُرُحِيار ما في يركني كميّ دان



ایک گلاس میں دنیا بَل جاتی ہے جن دفت بياس مع مُفخفك بور إبواك أكسى ألى بولى بوردل و دماغ يافسردگ جهائي بورتام اعضا ناتوان اور مضمل بول اورخشكي سے رقع كحبراري موراس قت 1.9177 كالك كلاس جا دوكاا فر دكها بابي بن لذيذ شربها ايك گھونٹ جلق سے الاتے ہی فرحت محسوس ہوتی ہو وماغ تازه موجانا بوريك نساط دسرور ككفيت ا تى رېتى بوردىن كىنى رق معلوم يون ككتى بور مضمحل اعضارميت بيداموجاني واورأوى ارسرنو تازه دم موكركم كرف ليه آماده موجاتا و آزائيها ور اكما يك مرف كي تقديق فرائي تيت في وقل جو سولگلاسوں کے لیے کافی ہوصرف (تنے را _

به دونوں دوائیں اور دق کی ممر کیر ملاکمت اور بندرستان د ایک نتان میں دق کے علاج کی مخت اُفِ تحركين سے متاثر ہوكر بنا ركاممي اوراب آك بزارون ويفول بيدق كے مختلف درجول ميں ان كا تچر بیابا چکاہی۔ واول دوائی جم می داخل موکر چر ثومتال (جی آس ٹیو بکوس) کو ہے اضتیا دکرکے ترزن منى تبورسلىدا ير كوسس، كى بدائش كامكانات كومعدوه كرديتى بي اوروارت ويدكوفك اور عنا بعلیہ معلق بنیں ہونے دیتیں ،اگر کو ئی حاذق طبیب شروع ہی سے الحیات اور قرص افر کا

مین دقت برستمال کرادے تو مرزن کا زیشنہیں دہتا اورکستی مرکا بخار دت کی سورت اختیار نہیں کرسکتا بٹورسا یا ورح ارت ع بیاعضا سلید سے متعلق موجا نیکے بعد قرص محاور الحیات کو مختلف درجوں میں ہتمال کرکے بطوبات جم کو تنیل وفنا ہونے سے دوکا اور میں بعروں کے قروح اور نجوں کو مند^ل کیاجا سکتا ہوایسی صورتیکی قرص محراورا الحیات کے ہتمال سے جا ٹیمسل تباہ ہوجائے ہیں اور دفتہ دفتہ بھیمٹرے کے ذخم معرکز حرارت اور کھانسی دور دھالی بومسلول والدين كى اولا دكوان كاستعال كراياجائے تواستعداد موروثى كم موجاتى بو-

ای عدد مُعَدِّمِ وُالكراورِس الهيآه توسے في يليمي برش اوليس غذا زم ورز د دعنم کھائیں آئی جو ساگودا نہ وغرہ ہو توزایدہ نظا؟ ول زياده وزن إن ركوت مكافين كفايت وكى رايي اسل کے بلے تعمق اسم میٹی مجنی جاسیے۔

تركيب تمال و برايات: - باكلّ مان ادرماده بي عِبم كوفرص سحر چزوں سے پہر کھے۔ فواکہات بی انا رسنترہ الگوراستعال کھے رَمِ بحر. في شيني ميرز ما الحيات في قِبل جو باره دور كے ليے ، کانی ہے . صرف (سے تر)

محررد دواخانه، کراچی

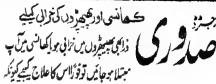


ماهواري

رم کی شدرید تڪلیف کو دُودکو تی ا اکٹر خواتین کوری یا خصیتین الرقم کے قبل کی خرابی کی

وجسے آیام کے ذلنے میں شدید کلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہوجہم کا جوڑ جوڑ ٹرٹ جاتا ہو بہت میں شدید کرب وحینی ہوتی ہو دن صا بنیں ہوتے عرض الیں شدید کلیف کد ہر دار شت سے ہمرایسی خواتین کے لیے ما ہواری ہجد مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ رحم کو طاقت دہتی ہے اور حیتین الرسم کی اندر کردنی دطوت کا رساؤ اعتدال پرلائی ہے ۔ اس سے رکا ہوا خون صروری مقداری خارج ہوتا ہو اور حور توں کو جہینے کی تعلیف سے آسانی کے سائٹ خارج ہوتا ہو اور حور توں کو جہینے کی تعلیف سے آسانی کے سائٹ

فیت، فی شینی دورکی (عرا



د نیا کے تمام ڈاکٹ و را در طبیدول کی دائے ہوکہ کھانسی اور کیبیٹروں کی خوالی وق اور س کی جڑ ہور پرانی کھانسی جوکسی طرح ندجا تی ہو

صاروري



معجول فتوى معذ

مده دمگراورآنتوں کی کم زوری کا تیمب علاق اس محون میں ادرک، دارجینی اور صطلی جیسے اجزا ہیں جن کے متعلق سب جانتے میں کہ دہ تعدی معدہ، مقوی جگر وامعاریں مدہ میں جب رطو بات بلغمید کی زیادتی ہو تو ایسے موقعوں پر اس محون کو استعمال کرنا جا ہے بہتے سے دال سبتی ہو، مجوک صحیح ندگلتی ہو تو ایسے موقع پر بر میہ خاب ہوتی ہو۔ معیم ندگلتی ہوتو ایسے موقع پر بر میہ خاب ہوتی ہو۔ قیمت، فی ڈیتر دو اُرپے اعقد آنے ۔ (جمر)





Hamdard DAWAKHANA KARACHI. بمكررد دوافاخ، كراجي



مر الداش المراق المراق

مرفري ال ب تعير ايب ده رب المروري عبد . قيت الى شيش (ماخوداكين) عرف ايك رُبِه الله كمك .



کو فظامنر موہ سے معنا ستوانوں میام جنائج آئی کن کورس اپنے نگ کو کھا۔ کے لیے اور تعدارت ہے کے لیے ہور دواخان کا کہ تا اپنوس ہت ال کر ڈیرس بی طریقہ کارٹر کے اختیاد کر دکھا ہواس کے دوخوانیوں دکھا کی دہتے ہیں۔

کے مل اور اور انوں کوقت دیا اور اکون دی اور باک و مراف دکت و مینی ا کمک میروک بن کرنے کرکے مذاکر میں طریع مریع کرنے کی مداریت بختنا و جون سالے مید کرکے جرے کونوش زیک بنا آھے۔ قیمت: -فی نشیشی صرف ارد آنے (۱۲)

بیں ہیں کے بدنظراصلی حالت براگئی جینم کم کی ف روز میں اس بردنیسر نی جھانگیا نی کھتے ہیں کہیں گزشتہ ہیں ہوت کے انہال کا مشورہ والی ہیں سرم کو بابرتکا ا رہاں سرمہ کا چیرت انگیاڑیہ ہوکہ میں نے چیئہ انا دیکا بردنیسر فرکور کے علادہ ہزاروں برفضو کا بیان ہوکہ یشر سرکھو کوروشن آبان ریج بجدلا ، ناخوند اورزول الما امو تیابند، کے لیے اکسیر و بطور ٹین میں مرکسانگر

قیت فیشش (۴ ماشے) دورہے (عکرا

ا وقيت في شيني دا فواكين) علم

DAWAKHANA KARACHI. 4315-2155 2000



دانتوں میں سیتے موتروں کی مانند حمیک بیداکر دیتا ہے:
ہدر دین باکستان کا تیار کردہ دہ پہانٹن ہوجس کے استعمال کے بعد
دائتی ٹو تقریبیٹ اور نین بیکا رسمائوم مونے لگتے ہیں، اور دانتوں کی
جملیشکا یات کے لیے مفید ہو۔ دانتوں کو سیتے موتروں کی طرح

چکادیتا ہو میلاین اُڑا دیتا ہو منھ کی براور وُر کرتا ہو مسور عول کو مضبوط کرتا ہو۔ ہتے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہو خون اور سپیکے ڈرکنا ہو دانت اور مسور عول کے لیے اکسیر ہو۔

قیت بوده کے ۱۸۱۱



سبزوست ، پیچیش ، بخار دغیرہ نہیں ہونے دیتا اوراگر میر مض جومایس آواکو فرا ارام کر دیتا ہو۔ دانت کلنے کے دہانے بچل کو فرقمال سے بہتر جزئیں ہے گی۔ فرنہال چینے دلے بیچے دوسرے بجوں بناعس امتیا در کھتے ہیں۔ قیمت ، صرف ایک رئیبی (عدر)

قیمی یه جوارش شهور مکیم جالینوس کے مشخ سے بنائی تواتی ہے ، اس کا خاص مُجر ، و دوس اجراکی رسری کرکے تاثیرات کا باعث ہوتا میں سے نفوان ، قبط اور مقططی ہے ۔ جوارش معامر کی ساخت میں اور اس سرم جاروں مرد اور کہ تورک

جوارش معدے کی ساخت اوراس کے جاروں کوقت دیمر معدے کا دون کر قوت دیمر معدے کے افغال کا درست کی ہو خدد معدی دکھیشرک فالیکان کی ہے جمعی کو دور دوگرکے فذاکو جنم کر نیوالی طوح بون میں اطافہ کرتی ، جوک بر بساتی اور مندی کو دور کرتی ہو آخل کے خواب آت فی جاری کو اور کرتی ہو آخل کی کر دون اور میٹیاب دو کئے وائے معلی کو تو تو کئی گر دون اور میٹیاب دو کئے وائے معلی کو تو تو کہ اور برائی ہو کہ اور کرتی ہو ۔ آلات تماس دری پرو دکھ آرکن اکو طاقت در کر اور میٹیاب کو کردی ہو ۔ آلات تماس دری پرو دکھ آرکن اکو طاقت در کر اور باقت کی دو مرب طاقت در کر اور باقت کی دون مرب طاقت در کر اور باقت کی دون ہو کہ کو کردی ہو ۔ آلات تماس دری کردی ہو کہ کو کردی کو کہ کہ کو کہ کو

مرم ہودوان کا ایک ایسا اشدور میں استہال کیا جارا ہو علی ایک ایسا اشدور کے دائے ہیں کہ خوبوں سے استہال کیا جارا ہو علی کرنے وہ بوس سے استہال کیا جارہ بیٹ کرنے وہ بوس سے استہال کیا جارہ بیٹ پاس مدھنے کی بایت کرنے ہیں۔ اس مرہم کے بینے خاصے ہیں: پہلا خاصر یہ بی کہ جس جگا یہ بیس بھا گا جا گا ہو دہ اس مرہم کا اور ختلف بھرے کے علیظ تیوں سے بنائے جاتے ہیں بہلاد مرم کیا یہ بیک اور ختلف بھر کے ملیظ تیوں سے بنائے جاتے ہیں ہوا ہو درک ہوا ہو کہ کہ است بہلا کا م یہ بیک ہوا ہم کا مربی ہواں تکلیف ہوئی ہے بیال مرم کا دو فول ہو ہو کہ بیال مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ بیس مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ بیس مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ بیس مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ بیس مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ بیس مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ مربی اور دو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ بیس مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ بیس مرم کا دو فول ہو ہو کہ کا مربی وہ کا کہ مربی ہو کہ ہو کہ ہو ایک ہو تا ہو وہ کے دورکرتا ہو می ہو کہ کہ ہو کہ ہو تا ہو وہ کے دورکرتا ہو می ہو کہ کہ ہو کہ ہو کہ ہو کہ ہو کہ ہو کہ ہو کہ وہ کو دی ہو کہ کا مربی کو کہ دورکرتا ہو میں ہو کہ کہ ہو ک

Hamdard DAWAKHANA KARACHI. بخدرد دُوَافانه کرای

وكمتابي غوهنكه بود دمرتم تح مثبار فائدت مين

فيمت به في وبيه أي ربيروه إ

ول کوقوت دیے کراس کے انعال اور کا دل لوقوت دھے در سے میں رور ۔ کے نظام کو باقاعد کرتا ہی دل کے کھلے (درکت نظام کو باقاعد کرتا ہی دل کے کھلے (درکت

انساطی اوراس کے بند ہونے رحرکت انقباضی بین نظر میداکرتا ہو داغ كة محقول كوطاقت بختام اور تملم اكزدا عنيه كا فعال كودرست كرا بی خاکی اڈے رگرے میٹر) کو بڑھا تا ہوا در داغی لمبند لویل کو نظری حاکمیں قائم كهنا برسى ليعما فطه شورا واك اورعقل مي اصا فدكرتا بوادح إ عززیٰ (انیل ببیث) کی حفاظت کرتا ہو۔

موتی ٔ یا فذت اور دو مرقبیتی میتخر نیز مشک عنبرسے میمکب تیاد کیا جا ہا ک تركيب تعال يجابربره كى ايك توراك ثيره كا دُرْبان عَنِي جِواَس والا والتي دوا دالمسک معتدل جوامروالی ۵ ماشدمین المار کھلائیں بیپوش کی حالت بی یا حضہ یں جب حارت غریزی گعث رسی مور ججی بحر گلائے مق میں گھول کر سفدی ذالیر مقرر زوراک : - بخبیل کے لیے اجاول ، بروں کے لیے فیا رحیا ول-تمت فی شیشی ایک ماشه حار رئیے و للڈ)

خرہ ارف حکم افر وال :- طل کوفت دے کاس کے میں اس کے میں اس کے اس کے میں اس کے اس کے میں اس کے میں اس کے میں اس ک باقاعد كى يداكر الموضقال مى مفيدى داغ كي مخلف صول كوطات ويناادراس كيتام مركزول كي نقائف كودوركرتا بوجهاب كي يرهي بوني س کوکم کرکے خاب خیالات اور **توہات کور فع کرتا ہی مگرکو قوی کرکے خ**و کی پیائش میں رودیتا ہو ہی لیے ہماری کے بعد کی کم زوری دور کا ہے۔ ارائنم در عیاد س کے تازہ اسول سے تیا رکیا جاتا ہو س میں حیاتیں (ادر ج بواً و كرورول والع معنول كي ليه فاص طور مفير ب-تركب بستمال: يصح كواس دواكي ايك خوراك تازه دودهد كس مقد كمائى بالى ي

مقل ارخوراك: - دسال سع اسال كريك المشعب دواشك برى عروالوں كوس اشتے سے ١٥ اشتے ك -قیمت: فی پکیٹ (۵ تولے) بانچ اُسلے رحما

Cash Color of the state of the Printed Complete Constitute Const July Company of the State of th The stain in the state of the s The to the state of the state o يره والموال الموس المراس الموادد الم والمعادد الم بالمنافية والأنام والمنافية Lieuce Elos With المالية Live Bly Lin.

بی عروالوں کو سماتے سے یہ اسے مک

فيمت: (٥ ولكا بكينك) دوريد ارومك

The state of the s دواللسك الجوامروالي شك عبرادرونول دواللسك الجوامروالي المركب ويال كرافوال دراسكي مرياب من تنظيم اور باقاعد في بيدار في دهرك كوفالمه ديني يح درل كل يوار يون مكونقالي دوركر تك دوران خون كوميم كُرُنى يد ربريت مرفى الافر محرك بوف كي وجد سع دل كو وتدرار برن كرمضوم كافي ون سخال عدال ليعفش ين بب القراول منتب موجاتيس سايت مفيد أبت وقي COLING OF THE STATE OF THE STAT جركوطاقت دے كا خال كورست الى ب معداك غرد ومي (ميث كى كلند) أن وزي ورجو براضم ربيسين كورها التي مے بقوی معدد سا میں ہے۔ ساری کے بعد کی کم دوری میں دل بفركسى ساختى مارى كم دوريو الهابيت مقيدى عالم جماني كرزورى كرمند دوركرديتي---ترکیب ہوں بنتی دروں کی کمردوری میں عزی عمیرہ تو لے عوق آت م نوسل معرى الولد ك عراه كهاش معدد اور عكركي كردوا كام عِقَ إِدِ إِن إِ وَلَهُ إِينِ مِا اللَّهِمِ * تُولِدُ كِيمِرًا هُلُعَالَمُنْ مقدار خورك واسال عدوسال برالطيف والمضاح وال ١٠٠٠ و ١٠٠

مره هروا مدسخ موتداکامتی مرتب به ممره هروالسه مهایت مومفرج بی مرارط اعتدال برلاتا بودل ادرداغ كوطاقت وتيا بودل كى حركت كے نظام كودرست كركے خفقال (باليي ميش) ميں فالدہ ديتا بى موتى جمره ادر چىك كے بحارين ول كى قوت اور زارت عزیی (انیل مبیث) کی حفاظت کرتاہے۔ تركيب بتعال بدميح ادرت مركو باني أيسى مناسف لك سأتم بيراس لج مايت كريم بستعال كري. مقلار خودک و باسے وسال کی نسف اٹنے سے واشے تک وسال سے ۱۹ سال ہو تاہے ہے کہ بڑی عروالوں کو ہا اتسے ا وما تک میت میکنگ رده قدمے) دور پر ایک آن

المستريب بان خون مي منجل وراجياك فواديمي ايك فاص مقدادي بايا جاتا اي بعض إياديك و المرائع المرائع المرابع المر موتى بوكران كى دوراوراكيا جائ الخون كاكيميائ وانن برفرايي اورص الرياغ فريك -فولاد (سیل) کے مواد سے تیار کیا حا جب آب یہ دکھیں کھوت دن بدن مگرتی جاری جاور میوک بند بولئ جاور بان خراب رہتی ہے ے۔ یکشنہ جگر کو قوت دیکراسکے قولید خون کی مکیل کراتا ہے والقة بدل كميا بوتواليد موقعول يربيف مؤتب فولاد بتعال تيمير بهود وكالثرت فولا السے اجدا سے مركب و عرفرا ورمدے كوقوت ديتے ين فولاد خون يس شرك مدے کے طبقات بھندات کی دکات دیست کرتا اوراسکے مختلف خد دکو قوت مرجا آ ہوا در طبر تحت درست کردیا ہو بھون کی کی مے مریش دیا بردون سنیددت مرک درایس تبدلی کرنا بوخون کومکرخ اور منا کرکے طاقت بینے الی دوا العبر المينان سينغال كري أكاجرواس كمغيد وفكى جلدكواى ديدعا نون کی مری کوزِها کافت ورن درعام کروری می مقیده چراکو مرخ وسفیدینا تا پی ترکیب هال:- جادش بسب قيت ، في ميشيني ماشر اجارش جاليوس ، أشراد والسك معتدل جامروالى واشيس المركف الكك تع بعد كماين - فالى معد عيس شدول -دوران مستعال مي ترستى سے رسمين

مقدر فرك ورفي الدان و وولا التي الماني المربي والماني المربي والمانا والماني والماني والمربي المربي المربي والمربي

محت المحت المستح المحل المحل المحت المرت المرت المرت المرت المرح المبنى المجرل برت المرح الفسائى والنيل بهرف المرات فريك المستخد المحل المحت المرت المرت المرت المرح الفسائى والمدار المرت المر

و باندی کو بونک رنبا اِجا تا ہو بعد کا نے کی مقامت صلی کے کات کو درست کرکے ِ سورتمان کا مرکب بو بیتجران اپنی سکت تابر كے إعث كھيا ، نقرس اور وق النساكيليے اورج مراضم كوثرها كرغذا منم كرتأى آلات تناسل مي قوت اور تحرك ببدارك بإه ے عَيدَ حُركَ عَلَمَ وَ بِينَا كَ وَرِيونِيكَ وَهِي مِوادَونِهَا فِي رِجُونِ اور قِرو برما کا ہو داغ کے خاکی اوٹ دکاری میں صافہ کرنا ہوا در واغ کے تام حقوں کو ك نيزالى اف وخليل كرنى بو تركيب بال دات كووق طاقت دیتا بویننانه اوراسک معندات کوقوی کرتا بویقوی اصعاب بوئیکی ویه سیریشونکوطاقت ادیان ا تولے اکسی مناسب دواکے تشاکھائیں -دىكر بدن موجيتى بيدارتا بو رتركيب تعال ، مدادردل دواغ كى طاقت ددا المسك معتدل جو بزان مقلاز ولک، ۱ سال سے ۱۲ سال تک یتے۔ دلغ اوارعساب کی طاقت کے لیے ٹیمٹر کا گوز ابن عبری جاہروالا الماشنے پس شال کریے کھلاتی ۔ آفتویت با ہ بنجسے م لمنے کک بری عروال کو كے ليے لبوب ابرواف إلكن من طاركمائي ترشی سے ترب ز ايك توله- في دُبِّر (١٠ توله) يمر مقدار خوراك :- بڑى عردالوں كو ٢- ٣ جاول يخيل كونيس دياجاتا - قيمت ١- فيشينى (٣ ماشے) يَنَ رويے -ق دُبِر (اولے) ع

همكناس كراجئ



į



HAMDARD-E-SEHAT

KARACHI.

An Illustrate: Publication

Dealing with Modern Thought on

UNANI TIBB

PHYSICAL CULTURE

HEALTH & HYGIENE

AND SOCIA SCIENCE

HAKIM MOHD. SAEED

An Hamdard Publication.

ANNUAL FS 5-